# 想要获取更多资源吗?

**点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！**

# 了凡四训白话篇

明朝袁了凡进士原著
民初黄智海先生演述
了凡弘法学会整理

第一篇 立命之学
第二篇 改过之法
第三篇 积善之方
第四篇 谦德之效
整理人的话
附录 云谷禅师授袁了凡功过格参云栖大师自知录

了凡四训这本书，是中国明朝袁了凡先生所作的家训，教戒他的儿子袁天启，认识命运的真相，明辨善恶的标准，改过迁善的方法，以及行善积德谦虚种种的效验；并且以他自己改造命运的经验来‘现身说法’；读了可以使人心目豁开，信心勇气倍增，亟欲效法了凡先生，来改造自己的命运；实在是一本有益世道人心，转移社会风气不可多得的好书。

但是了凡四训的原著，是用文言文写的；对现代人而言，阅读起来比较吃力，而且不太容易懂，民国初年的黄智海先生，为了使这本书能让大家受益，所以用白话文不厌其烦详尽的注解，可以说是用心良苦，功德无量；黄先生的白话注解在民间流传很广，它的优点是内容丰富详尽，缺点则或许是过于繁琐些；而现代人比较缺乏耐心，可能会因此而影响读这本书的兴趣，以致在有形无形中，使这本好书的影响力减弱，实在很可惜！

了凡弘法学会有见于此，于是发心加以整理，重新排版印刷，使得大家容易阅读，心生欢喜；并由善心人士出资，根据所整理的‘了凡四训白话解释精简本’，录制成“了凡四训有声书”；而了凡四训白话篇，也就是有声书的话稿。希望人人读过之后，都能够学习‘了凡先生’改造命运的精神，来创造自己，以及社会国家，乃至全人类光明的前途。

## 第一篇　立命之学

所谓‘立命’，就是我要创造命运，而不是让命运来束缚我。本篇立命之学，就是讨论立命的学问，讲解立命的道理。袁了凡先生将自己所经历，所见到改造命运种种的考验，告诉他的儿子；要袁天启不被命运束缚住，并且应竭力行善，“勿以善小而不为”；也必须努力断恶，“勿以恶小而为之”；如此，则一定可以改变自己的命运，所谓“断恶修善”，“灾消福来”，这是改造命运的原理。

所谓立命就是我要创造命运，而不是让命运来束缚我本篇 立命之学，就是讨论立命学问，讲解立命的道理，袁了凡先生将自己所经历，所见到改造命运种种的考验，告诉他的儿子，要袁天启不被命运束缚位，并且诮竭力行善，勿以善小而不为，也必须努力断来，勿以恶小而为之，如皮，则一定可以改变自己的命运，所谓断恶修善，灾消福来，这是改造命运的原理。

**【千人千般命呀！命命不相同，明朝袁了凡，本来命普通，遇到孔先生，命都被算中；短命绝后没功名，前世业障真不轻，庸庸碌碌二十年，一生命数被算定，云谷禅师来开示，了凡居士才转命呀！才转命。】**

我童年的时候父亲就去逝了，母亲要我放弃学业，不要去考功名，改学医，并且说：学医可以赚钱养活生命，也可以救济别人。并且医术学得精，可以成为名医，这是你父亲从前的心愿。

后来我在慈云寺，碰到了一位老人，相貌非凡，一脸长须，看起来飘然若仙风道骨，我就很恭敬地向他行礼。这位老人向我说：你是官场中的人，明年就可以去参加考试，进学宫了，为何不读书呢？

我就把母亲叫我放弃读书去学医的缘故告诉他。并且请问老人的姓名，是那里人，家住何处；老人回答我说：我姓孔，是云南人，宋朝邵康节先生所精通的皇极数，我得到他的真传。照注定的数来讲，我应该把这个皇极数传给你。

因此，我就领了这位老人到我家，并将情形告诉母亲。母亲要我好好的待他。并且说：这位先生既然精通命数的道理，就请他替你推算推算，试试看，究竟灵不灵。

结果孔先生所推算的，虽然是很小的事情，但是都非常的灵验。我听了孔先生的话，就动了读书的念头，和我的表哥沈称商量。表哥说：我的好朋友郁海谷先生在沈友夫家里开馆，收学生读书。我送你去他那里寄宿读书，非常方便。于是我便拜了郁海谷先生为老师。孔先生有一次替我推算我命里所注定的数；他说：在你没有取得功名做童生时，县考应该考第十四名，府考应该考第七十一名，提学考应该考第九名。

结果孔先生所推算的，虽然是很小的事情，但是都非常的灵验。我听了孔先生的话，就动了读书的念头，和我的表哥沈称商量，表哥说：我的好朋友郁海谷先生在沈友夫家里开馆，收学生读书，我送你去他那里寄读书，非常方便，于是我便 拜了郁海谷先生为老师，孔先生有一次替我推算我命里所注定的数；他说：在你没有取得功名做童生时，县考虑应考第十四名，府考应该考第七十一名，提学考应该考第九名。

到了明年，果然三处的考试，所考的名次和孔先生所推算的一样，完全相符。孔先生又替我推算终生的吉凶祸福。他说：那一年考取第几名，那一年应当补廪生，那一年应当做贡生，等到贡生出贡后，在某一年，应当选为四川省的一个县长，在做县长的任上三年半后，便该辞职回家乡。到了五十三岁那年八月十四日的丑时，就应该寿终正寝，可惜你命中没有儿子。

到了明年，果然三处的考试，所考的名次和孔先生所推算的一样，完全相符，孔先生又替我推算终生的吉凶祝福。他说：那一年考取第几名，那一年应当补廪生，那一年应当做贡生，等到贡生出贡后，便该智辞职回家乡，到五十三岁那年八月十四日的丑时，就应该寿终正寝，可惜你命中没有儿子。

这些话我都一一的记录起来，并且牢记在心中。从此以后，凡是碰到考试，所考名次先后，都不出孔先生预先所算定的名次。唯独算我做廪生所应

领的米，领到九十一石五斗的时候才能出贡。那里知道我吃到七十一石米的时候，学台屠宗师（学台：相当于现在的教育厅长）他就批准我，补了贡生我私下就怀疑孔先生所推算的，有些不灵了。

后来果然被另外一位代理的学台杨宗师驳回，不准我补贡生。直到丁卯年，殷秋溟宗师看见我在考场中的‘备选试卷’没有考中，替我可惜，并且慨叹道：这本卷子所做的五篇策，竟如同上给皇帝的奏折一样。像这样有大学问的读书人，怎么可以让他埋没到老呢？

于是他就吩咐县官，替我上公事到他那里，准我补了贡生，经过这番的波折，我又多吃了一段时间的廪米，算起来连前所吃的七十一石，恰好补足总计是九十一石五斗。我因为受到了这番波折，就更相信：一个人的进退功名浮沉，都是命中注定。而走运的迟或早，也都有一定的时候，所以一切都看得淡，不去追求了。

等我当选了“贡生”，按照规定，要到北京的国家大学去读书。所以我在京城里住了一年。一天到晚，静坐不动，不说话，也不转动念头。凡是文字一概都不看。到了己巳年，回到南京的国家大学读书，在没有进国家大学以前，先到栖霞山去拜见云谷禅师，他是一位得道的高僧。

等我当选了“贡生，按照规定，要到北京的国家大学去读书。所以我在京城里住了一年，一天到晚，静坐不动，不说话，也不转动念头，凡是文字，一概都不看，到已已年，回到南京的国家大学读书，在没有进国家大学以前先到栖霞山去拜见云谷禅师，他是一们得道的高僧。

我同禅师面对面，坐在一间禅房里，三天三夜，连眼睛都没有闭。云谷禅师问我说：凡是一个人，所以不能够成为圣人，只因为妄念，在心中不断地缠来缠去；而你静坐三天，我不曾看见你起一个妄念，这是什么缘故呢？

我同禅师面对面，坐在一间禅房里，三天三夜，连眼睛都没有闭。云谷禅师问我说：凡是一个人，所以不能够成为圣人，只因为妄念，在心中不断地缠来缠去；而你静坐三天，我不曾看见你起一个妄念，这是什么缘故呢？

我说：我的命被孔先生算定了，何时生，何时死，何时得意，何时失意，都有个定数，没有办法改变。就是要胡思乱想得到什么好处，也是白想；所以就老实不想，心里也就没有什么妄念了。云谷禅师笑道：我本来认为你是一个了不得的豪杰，那里知道，你原来只是一个庸庸碌碌的凡夫俗子。

我听了之后不明白，便请问他此话怎讲？云谷禅师说道：一个平常人，不能说没有胡思乱想的那颗意识心；既然有这一颗一刻不停的妄心在，那就要被阴阳气数束缚了；既被阴阳气数束缚，怎么可说没有数呢？虽说数一定有，但是只有平常人，才会被数所束缚住。若是一个极善的人，数就拘他不住了。

我听了之后不明白，便请问他此话怎讲？云谷禅师说道：一个平常人，不能说没 有胡思乱想的那颗意识必；既然有这一颗一刻不停的妄心在，那就要被阴阳气数束缚了；既被 阴阳气数束缚，怎么可说没有个极善的人，数就拘他不住了。

因为极善的人，尽管本来他的命数里注定吃苦；但是他做了极大的善事这大善事的力量，就可以使他苦变成乐，贫贱短命，变成富贵长寿。

因数极善的人，尽管本来他的命数里注定吃苦，但是他做了极大的善事，这大善事的力量，就可以使他苦变成乐，贫贱短命，变成富贵长寿。

而极恶的人，数也拘他不住。因为极恶的人，尽管他本来命中注定要享福，但是他如果做了极大的恶事，这大恶事的力量，就可以使福变成祸，富贵长寿变成为贫贱短命。

而极恶的人，数也拘他不住。因为极恶的人，尽管他本来命中注定要享福，但是他如果做了极大的恶事，这大恶事的力量，就可以使福变成祸，宝贵长寿变成为贫贱短命。

你二十年来的命都被孔先生算定了，不曾把数转动一分一毫，反而被数把你给拘住了。一个人会被数拘住，就是凡夫，这样看来，你不是凡夫，是什么呢？

你二十年来的命都被孔先生算了，不曾把数转动一分一毫，所而被数把你给拘住了。一个人会被数拘住，就是凡夫，这样看来，你不是凡夫，是什么呢？

我问云谷禅师说：照你说来，究竟这个数，可以逃得过去么？禅师说：命由我自己造，福由我自己求；我造恶就自然折福；我修善，就自然得福。从前各种诗书中所说，实在是的的确确，明明白白的好教训。我们佛经里说：一个人要求富贵就得富贵，要求儿女就得儿女，要求长寿就得长寿。

只要做善事，命就拘他不住了。因为说谎是佛家的大戒，那有佛菩萨还会乱说假话，欺骗人的呢？

我听了以后，心里还是不明白，又进一步问说；孟子曾说：凡是求起来，就可以得到的，这是说在我心里可以做得到的事情。

若是不在我心里的事，那么怎能一定求得到呢？譬如说道德仁义，那全是在我心里的，我立志要做一个有道德仁义的人，自然我就成为一个有道德仁义的人，这是我可以尽力去求的。若是功名富贵，那是不在我心里头的是在我身外的，要别人肯给我，我才可以得到。倘若旁人不肯给我，我就没法子得到，那么我要怎样才可以求到呢？云谷禅师说：孟子的话不错，但是你解释错了。你没看见六祖慧能大师说：所有各种的福田，都决定在各人的心里。福离不开心，心外没有福田可寻，所以种福种祸，全在自己的内心。只要从心里去求福，没有感应不到的！

能向自己心里去求，那就不只是心内的道德仁义，可以求得，就是身外的功名富贵，也可以求到，所以叫做内外双得。换句话说，为了种福田而求仁求义，求福，求禄，是必有所得的。

一个人命里若有功名富贵，就是不求，也会得到；若是命里没有功名富贵，就算是用尽了方法，也求不到的。

所以一个人，若不能自己检讨反省，而只是盲目地向外面追求名利福寿但得到得不到，还是听天由命，自己毫无把握。这就合了孟子所说，求之有道，得之有命的两句话了。

要知道纵然得到，究竟还是命里本来就有的，并不是自己求的效验，所以可以求到的，才去求，求不到的，就不必去乱求。

倘若你一定要求，那不但身外的功名富贵求不到，而且因为过份的乱求过份的贪得，为求而不择手段，那就把心里本来有的道德仁义，也都失掉了那岂不是内外双失么？所以乱求是毫无益处的。

**【求富贵呀得富贵，求儿女呀得儿女，求长寿呀得长寿，没有什么求不到呀，求不到！只要做好事，从心里去求，心就是福田呀，千万别乱求；心就是福田呀，千万别乱求。】**

云谷禅师接著再问我说：孔先生算你终身的命运如何？

我就把孔先生算我，某年考的怎么样，某年有官做，几岁就要死的话详详细细的告诉他。云谷禅师说：你自己想想，你应该考得功名么？应该有儿子么？我反省过去所作所为，想了很久才说：我不应该考得功名，也不应该有儿子。因为有功名的人，大多有福相。

我的相薄，所以福也薄。又不能积功德积善行，成立厚福的根基。并且我不能忍耐，担当琐碎繁重的事情。别人有些不对的地方，也不能包容。因为我的性情急燥，肚量窄小。有时候我还自尊自大，把自己的才干、智力、去盖过别人。心里想怎样就怎么做，随便乱谈乱讲。像这样种种举动，都是薄福的相，怎么能考得功名呢！

喜欢干净，本是好事；但是不可过分，过分就成怪脾气了。所以说越是不清洁的地方，越会多生出东西来。相反地，很清洁的水反而养不住鱼。

我过分地喜欢清洁，就变得不近人情，这是我没有儿子的第一种缘故。

天地间，要靠温和的日光，和风细雨的滋润，才能生长万物。我常常生气发火，没有一点和育之气，怎么会生儿子呢？这是我没有儿子的第二种缘故。

仁爱，是生生的根本，若是心怀残忍，没有慈悲；就像果子一样，没有果仁，怎么会长出果树呢？所以说，忍是不会生养的根；我只知道爱惜自己的名节，不肯牺牲自己，去成全别人，积些功德，这是我没有儿子的第三种缘故。

说话太多容易伤气，我又多话，伤了气，因此身体很不好，那里会有儿子呢？这是我没有儿子的第四种缘故。

人全靠精气神三种才能活命；我爱喝酒，酒又容易消散精神；一个人精力不足，就算生了儿子，也是不长寿的，这是我没有儿子的第五种缘故。

一个人白天不该睡觉，晚上又不该不睡觉；我常喜欢整夜长坐，不肯睡，不晓得保养元气精神，这是我没有儿子的第六种缘故。其它还有许多的过

失，说也说不完呢！云谷禅师说：岂只是功名不应该得到，恐怕不应该得的事情，还多著哩！

当知有福没福，都是由心造的。有智慧的人，晓得这都是自作自受；糊涂的人，就都推到命运头上去了。

譬如这个世上能够拥有千金产业的，一定是享有千金福报的人；能够拥有一百金产业的，一定是享有一百金福报的人；应该饿死的，一定是应该受饿死报应的人。比如说善人积德，上天就加多他应受的福。恶人造孽，上天就加多他应得的祸。上天不过就他本来的质地上，加重一些罢了，并没有一丝毫别的意思。

接下来这段是云谷禅师借俗人之见，来劝了凡先生努力积德行善。

就像生儿子，也是看下的种怎样，种下的很厚，结的果也厚。种下得薄，结的也薄。譬如一个人，积了一百代的功德，就一定有一百代的子孙，来保住他的福。积了十代的功德，就一定有十代的子孙，来保住他的福。积了三代或者两代的功德，就一定有三代或者两代的子孙，来保住他的福。至于那些只享了一代的福，到了下一代，就绝后的人；那是他功德极薄的缘故，恐怕他的罪孽，还积得不少哩！你既然知道自己的短处，那就应该把你一向不能得到功名，和没有儿子的种种福薄之相，尽心尽力改得干干净净。一定要积德，一定要对人和气慈悲，一定要替人包含一切，而且要爱惜自己的精神。

从前的一切一切，譬如昨日，已经死了；以后的一切一切，譬如今日，刚刚出生；能够做到这样，就是你重新再生了一个义理道德的生命了。我们这个血肉之躯，尚且还有一定的的数；而义理的、道德的生命，那有不能感动上天的道理？书经太甲篇上面说道：上天降给你的灾害，或者可以避开；而自己若是做了孽，就要受到报应，不能愉快心安地活在世间上了。

诗经上也讲：人应该时常想到自己的所作所为，合不合天道。很多福报，不用求，自然就会有了。因此，求祸求福，全在自己。

**【书经说：天作孽呀，犹可违呀犹可违，自作孽呀，不可活呀，不可活；诗经上也说：常常想自己，所做跟所为，合不合天道，求祸与求福，全在你自己呀！全在你自己。】**

孔先生算你，不得功名，命中无子，虽然说是上天注定，但是还是可以改变。你只要将本来就有的道德天性，扩充起来，尽量多做一些善事，多积一些阴德，这是你自己所造的福，别人要抢也抢不去，那有可能享受不到呢？

易经上也有为一些宅心仁厚、有道德的人打算，要往吉祥的那一方去，要避开凶险的人，凶险的事，凶险的地方。

如果说命运是一定不能改变的，那末吉祥又何处可以趋，凶险又那里可以避免呢？易经开头第一章就说：经常行善的家庭，必定会有多余的福报，传给子孙；这个道理，你真的能够相信吗？

我相信云谷禅师的话，并且向他拜谢，接受他的指教；同时把从前所做的错事，所犯的罪恶，不论大小轻重，到佛前去，全部说出来；并且做了一篇文字，先祈求能得到功名，还发誓要做三千件的善事，来报答天地祖先生我的大恩大德。云谷禅师听我立誓要做三千件的善事，就拿了功过格给我看。叫我照著功过格所订的方法去做，所做的事，不论是善是恶，每天都要记在功过格上，善的事情就记在功格下面，恶的事情就记在过格下面。

不过做了恶事，还要看恶事的大小，把已经记的功来减除。并且还教我念准提咒，更加上了一重佛的力量，希望我所求的事，一定会有效应。云谷禅师又对我说：有一种画符篆的专家曾说：一个人如果不会画符，是会被鬼神耻笑的。

画符有一种秘密的方法传下来，只是不动念头罢了。当执笔画符的时候不但不可以有不正的念头，就是正当的念头，也要一齐放下。把心打扫得干干净净，没有一丝杂念，因为有了一丝的念头，心就不清净了。到了念头不动，用笔在纸上点一点，这一点就叫混沌开基，因为完整的一道符，都是从这一点开始画起，所以这一点是符的根基所在。

从这一点开始一直到画完整个符，若没起一些别的念头，那么这道符，就很灵验。不但画符不可夹杂念头，凡是祷告上天，或者是改变命运，都要从没有妄念上去用工夫，这样才能感动上天。孟子讲立命的道理说道：短命和长寿没有分别。乍听之下会觉得奇怪？因为短命和长寿相反，而且完全不同，怎样说是一样呢？要晓得在一个妄念都完全没有时，就如同婴儿在胎胞里面的时候，那晓得短命和长寿的分别呢？

等到出了娘胎，渐渐有了知识，有了分别的心；这时，前生所造的种种善业恶业，都要受报应了，那也就有短命和长寿的分别了。

因此，命运是自己造的。如果把立命这两个字细分来讲，那末富和贫要看得没有两样，不可以富的仗著有钱有势，随便乱来，穷的也不可以自暴自弃去做坏事，尽管穷，仍然应该安分守己的做好人；能够这样，才可以把本来贫穷的命，改变成富贵的命。本来富贵的命，改变成更加富贵，或者是富贵得更长久。穷与通，要看得是没有两样，不发达的人，不可因为自己不得志，就不顾一切，随便荒唐；发达的人，也不可仗势欺人，造种种的罪业，越是得意，越是要为善去恶，广种福田。

能够这样，才可以把本来穷苦的命，改变成发达的命，本来发达的命，就会更加发达了。短命和长寿，要看得没有两样，不可说我短命；不久就死了，就趁还活著的时候，随便做恶事，糟蹋自己。要晓得既然已生成短命，就更加应该做好人，希望来生不要再短命，这一生或许也可以把寿命延长一些哦！

命中长寿的人，不要认为自己有得活，就拼命造孽，做奸犯科，犯邪淫。要晓得长寿得来不易，更应该做好人，才可以保住他的长寿呀。能够明白这种道理，才可以把本来短的命变成长寿，本来长寿的命，更加长寿健康。人生在这个世界上，只有这生与死的关系最为重大，所以短命同了长寿，就是

最重大的事情。既然说到这最重大的短命同了长寿，那末此外一切顺境，富有和发达；逆境，贫穷和不发达，都可以包括在内了。

孟子讲立命的学问，只讲到短命和长寿，并没讲到富和贫，发达和不发达，就是这个道理。

接著云谷禅师又告诉我说：孟子所说的“修身以俟之”这句话，是说：自己要时时刻刻修养德行，不要做半点过失罪恶。至于命能不能改变，那是积德的事，求天的事。

说到修字，那么身上有一些些过失罪恶，就应该像治病一样，把过失罪恶要完全去掉。讲到俟，要等到修的功夫深了，命自然就会变好，不可以有一丝一毫的非份之想，也不可以让心里的念头乱起乱灭，都要完全把它斩掉断绝，能够做到这种地步，已经是达到先天不动念头的境界了。到了这种功夫，那就是世间受用的真正学问。

云谷禅师接著又说：平常时一般人的行为，都是根据念头转的，凡是有心而为的事，不能算是自然，不著痕迹。你现在还不能做到不动心的境界，你若能念准提咒，不必用心去记或数遍数，只要一直念下去，不要间断。念到极熟的时候，自然就会口里在念，自己不觉得在念，这叫做持中不持；在不念的时候，心里不觉的仍在念，这叫做不持中持；念咒能念到这样，那就我、咒、念打成了一片，自然不会有杂念进来，那末念的咒，也就没有不灵验的了。但是这种功夫，一定要透过实践，才能领会到的。

我起初的号叫做学海，但是自从那一天起就改号叫做了凡；因为我明白立命的道理，不愿意和凡夫一样。把凡夫的见解，完全扫光，所以叫做了凡。

从此以后，就整天小心谨慎，自己也觉得和从前大不相同。从前尽是糊涂随便，无拘无束；到了现在，自然有一种小心谨慎，战战兢兢戒慎恭敬的景象。

虽然是在暗室无人的地方，也常恐怕得罪天地鬼神。碰到讨厌我，毁谤我的，我也能够安然的接受，不与旁人计较争论了。从我见了云谷禅师的第二年，到礼部去考科举。孔先生算我的命，应该考第三名，那知道忽然考了第一名，孔先生的话开始不灵了。孔先生没算我会考中举人，那知道到了秋天乡试，我竟然考中了举人，这都不是我命里注定的，云谷禅师说：命运是可以改造的。这话我更加地相信了。

我虽然把过失改了许多，但是碰到应该做的事情，还是不能一心一意的去做，即使做了，依然觉得有些勉强，不太自然。自己检点反省，觉得过失仍然很多。

例如看见善，虽然肯做；但是还不能够大胆地向前拼命去做。或者是遇到救人时，心里面常怀疑惑，没有坚定的心去救人。自己虽然勉强做善事，但是常说犯过失的话。有时我在清醒的时候，还能把持住自己，但是酒醉后就放肆了。虽然常做善事，积些功德；但是过失也很多，拿功来抵过，恐怕还

不够，光阴常是虚度。从己巳年听到云谷禅师的教训，发愿要做三千件的善事；直到己卯年，经过了十多年，才把三千件的善事做完。

在那个时候，我刚和李渐庵先生，从关外回来关内，没来得及把所做的三千件善事回向。到了庚辰年，我从北京回到了南方，方才请了性空、慧空、两位有道的大和尚，借东塔禅堂完成了这个回向的心愿。到这时候，我又起了求生儿子的心愿，也许下了三千件善事的大愿。到了辛巳年，生了你，取名叫天启。

我每做了一件善事，随时都用笔记下来；你母亲不会写字，每做一件善事，都用鹅毛管，印一个红圈在日历上，或是送食物给穷人，或买活的东西放生，都要记圈。有时一天多到十几个红圈呢！也就是代表一天做了十几件善事。

像这样到了癸未年的八月，三千条善事的愿，方才做满。又请了性空和尚等，在家里做回向。到那年的九月十三日，又起求中进士的愿，并且许下了做一万条善事的大愿。到了丙戌年，居然中了进士，吏部就补了我宝坻县县长的缺。我做宝坻县的县长时，准备了一本有空格的小册子，这本小册子我叫它作治心篇。意思就是恐怕自己心起邪思歪念，因此，叫‘治心’二字

每天早晨起来，坐堂审案的时候，叫家里人拿这本治心篇交给看门的人放在办公桌上。每天所做的善事恶事，虽然极小，也一定要记在治心篇上。到了晚上，在庭院中摆了桌子，换了官服，仿照宋朝的铁面御史赵阅道，焚香祷告天帝，天天都是如此。你母亲见我所做的善事不多，常常皱著眉头向我说：我从前在家，帮你做善事，所以你所许下三千件善事的心愿，能够做完。现在你许了做一万件善事的心愿，在衙门里没什么善事可做，那要等到什么时候，才能做完呢？

在你母亲说过这番话之后，晚上睡觉我偶然做了一个梦，看到一位天神我就将一万件善事不易做完的缘故，告诉了天神，天神说：‘只是你当县长减钱粮这件事，你的一万件善事，已经足够抵充圆满了。’

原来宝坻县的田，每亩本来要收银两分三厘七毫，我觉得百姓钱出得太多，所以就把全县的田清理一遍；每亩田应缴的钱粮，减到了一分四厘六毫这件事情确实是有的；但也觉得奇怪，怎么这事会被天神知道，并且还疑惑只有这件事情，就可以抵得了一万件善事呢？

那时候恰好幻余禅师从五台山来到宝坻，我就把梦告诉了禅师，并问禅师，这件事可以相信吗？幻余禅师说：做善事要存心真诚恳切，不可虚情假意，企图回报。那末就是只有一件善事，也可以抵得过一万件善事了。况且你减轻全县的钱粮，全县的农民都得到你减税的恩惠，千万的人民因此减轻了重税的痛苦，而获福不少呢！

我听了禅师的话，就立刻把我所得的俸银薪水捐出来，请禅师在五台山替我斋僧一万人，并且把斋僧的功德来回向。

孔先生算我的命，到五十三岁时，应该有灾难。我虽然没祈天求寿，五十三岁那年，我竟然一点病痛都没有。现在已经六十九岁了（多活了十六年）。书经上说：天道是不容易相信的，人的命，是没一定的。又说：人的命没有一定，是要靠自己创造的。

这些话，一点都不假。我由此方知，凡是讲人的祸福，都是自己求来的，这些话实在是圣贤人的话；若是说祸福，都是天所注定的，那是世上庸俗的人所讲的。

**【天道不易信呀，人命没一定，人命没一定呀，要靠自己造；若说祸与福呀，都是天注定，那是凡夫与俗子，而非圣贤说的话呀，说的话！】**

你的命，不知究竟怎样？就算命中应该荣华发达，还是要常常当作不得意想。就算碰到顺当吉利的时候，还是要常常当作不称心，不如意来想。就算眼前有吃有穿，还是要当作没钱用，没有房子住想。就算旁人喜欢你，敬重你，还是要常常小心谨慎，做恐惧想。就算你家世代有大声名，人人都看重，还是要常常当做卑微想。就算你学问高深，还是要常常当做粗浅想。

这六种想法，是从反面来看问题，能够这样虚心，道德自然会增进，福报也自然会增加。

讲到远，应该要想把祖先的德气，传扬开来；讲到近，应当想父母若有过失，要替他们遮盖起来；这里即是说明孟子的‘父为子隐，子为父隐’的大义所在；讲到向上，应该要想报答国家的恩惠；讲到对下，应该要想造一家的福；说到对外，应该要想救济别人的急难；说到对内，应该要想预防自己的邪念和邪想。

这六种想法，都是从正面来肯定问题，能够常常如此的存心，必然能成为正人君子。

一个人必须要每天知道自己有过失，才能天天改过，若是一天不知道自己的过失，就一天安安逸逸的算自己没过失。如果每天都无过可改，就是每天都没有进步；天底下聪明俊秀的人实在不少，然而他们道德上不肯用功去修，事业不能用功去做；就只为了因循两个字，得过且过，不想前进，所以才耽搁了他们的一生。

云谷禅师所教立命的许多话，实在是最精，最深，最真，最正的道理，希望你要细细的研究，还要尽心尽力的去做，千万不可把大好的光阴虚度过。

## 第二篇　改过之法

人，既然不是一出生就是圣人，哪能没有过失呢？孔子说：‘过则勿惮改。’如果有了过失，就不要害怕改过。所以 袁了凡 先生在讲过改造命运的道理与方法后，接著又把改过的方法详细地说明，来教训他的儿子袁天启。这一篇就是讲改过的方法。小的过失尚且要改，那末大的罪孽自然就不会再造了。

在东周的春秋时代，各国官吏相互往来频繁，学问与阅历都很丰富，因此仅凭观察一个人的言语举止，就能推测出他的吉凶祸福，没有不灵验的。这种事在《左传》、《国语》等各类记载史实的书中都能看得到。

大概说来，一个人在尚未发生事情之前，预先显露出的吉凶祸福现象，都是发自他的内心，而表现于外在的行为。凡是待人处事比较稳重、厚道的人，常常能够获得福报；而行为不庄重、过分刻薄的人，常常会招致灾祸。一般的凡夫，学问不深、见识浅陋，没有识人之明，就像是眼睛得了眼翳病一般地看不清楚，却说祸福没有一定，是无法推测得出来的。

一个人如果能以至诚之心待人，那他的心就与天道相吻合。一个人福报将要到的时候，只须看他所做的善行，就必能预先得知；灾祸将要降临时，只须看他所做的恶行，也必定能够预先推测得到。现在如果想得到福报而避开灾祸，在还没有讲到行善之前，就必须先从改正过失开始做起。

但是改正过失的方法，第一、要发起羞愧心。试想，古代的圣贤跟我们一样是个男子汉，他们为什么能够千古流芳，成为大众学习的榜样；而我为什么一事无成，甚至到了声名败坏的地步呢？这都是由于过分沉溺于逸乐，受到世俗的欲望所染污，并且偷偷地做些不合乎义理的事，还以为别人不晓得，而表现出傲慢的样子，毫无一点羞愧心；就这样日益沉沦下去，逐渐变成禽兽之流，但自己却不能发觉。世界上各种可羞可耻的事情，都没有比这个更大的了。

孟子说：‘耻这一个字对于一个人，关系实在是太重大了！因为若能知耻，就可以成就圣贤之道；如果不知羞耻，那就只是像个禽兽罢了。’这些话都是改正过失的重要诀窍呀！

改过的第二个要素，是要发起戒慎恐惧心。须知，天地鬼神都在我们的头顶上监察著，祂们是难以欺骗的。我们纵然在幽暗之处犯过，大家虽然不容易发觉，但天地鬼神却像镜子般地照著我们，看得实在非常清楚。所犯的罪业若是重大，必定会降下许多灾祸；就算是轻的过失，也会减损现有的福报。我们怎么可以不惧怕呢？

不只如此！就算是在没有人在的地方，神明仍然清清楚楚地看著、指著人们的一切作为；我们虽然掩盖得非常隐密，文饰得非常巧妙，但是内心的种种意念，早就显露出来了，神明全都看得很清楚，终究还是难以自我欺瞒如果被人看破了，就会变成一文不值，怎么可以不时常存著敬畏之心呢？

不仅这样！一个人只要还有一口气存在，就算犯了满天的大罪恶，都还可以悔改；古人有一辈子都在作恶，到了临命终前却能悔悟过来，萌发一个善的念头，于是得到了善终的果报。

这就是说，只要能够发出一个勇猛坚决的善念，就足以洗刷一生所积下的罪恶呀！譬如上千年的幽暗山谷，只要有一盏灯光照射进去，那么这千年来的黑暗就可以完全除去。所以过失不论是久远前犯的，还是最近才犯的，只有能够改过，才是最可贵的。

但是我们现在所处的这个世间，一切都不是恒常不变的；我们的肉体也是很容易死亡，只要一口气不来，呼吸停止了，这个肉身就不再归我所有。到这个时候，就算是想要改过，也没有办法了。

到了这种地步，在明显可见的世间果报上，将须担受千百年的坏名声而遭人唾骂，虽然有孝子慈孙这些善良后代，也洗刷不掉这种恶名；至于在看不见的阴间之中，还要在千百劫的长时间里，沉沦到地狱里受到折磨，纵然是遇到圣贤佛菩萨，也无法救助、接引。这种恶报怎么可以不惧怕呢？

改过的第三个要素，必须发起勇猛心。人在犯过之后，不能够改正的原因，大都因为得过且过、退堕畏缩。我们必须在明白过失以后，立即痛下决心改正过来，不可以延迟、疑惑，更不应当犹豫不决，东等西等，不敢下定决心。

犯了小的过失，要像是被尖刺戳进肉内一般，必须赶快地剔除。若是犯了大的罪业，更须像被毒蛇咬到手指一样，要尽速将指头斩断，不可以有一点点犹豫、停顿，否则毒液蔓延到全身，就会立即死亡。这便是《易经》中，风雷之所以构成〈益卦〉的道理所在。

**【改过要发心呀！改过要发心。发些什么心呀！发些什么心。第一要发那羞耻心，第二要发那敬畏心，第三要发那勇猛心，具备这三种心，便能有过立即改呀！立即改。】**

如果具备这三种心—耻心、畏心和勇心，那么一旦发现犯了过失，就能够立即改正；就像是春天的冰块遇到了阳光，还须忧虑它不会融化掉吗？

然而一般人的过失，有从犯过的事实本身上戒除的，有从认识其中的道理而改正的，也有从心念上来改正的；所付出的努力程度不一样，因此所得到的效果也就有所不同。

譬如以前杀害生命，现在戒除不再杀了；以前发怒骂人，现在也都戒除不再发怒了；这是就所犯的事情而将它改掉。

但是这只是从外在来勉强约束，会比从根本上自然改正还要难上百倍；而且犯过的根源仍然存在，东边勉强把它消灭后，西边却又冒了出来，实在不是彻底扫除干净的方法。

善于改过的人，在还没有禁止他去做某种事情之前，就应该先了解不可以做的道理。譬如过失在于杀害生命，就应该想到：上天有好生之德，所有的动物都爱恋自己的生命，如果杀它来滋养自己的身体，怎么能够心安呢？

而且当它被杀时，既已受到宰割，在尚未断气之前，却又将它放进锅鼎中去烧煮，种种的痛苦穿透进入骨髓里面。

人们为了滋养自己的身命，各类珍贵肥美的东西摆满眼前，尽情地享受却未曾想到这些美食吃过以后，也都会化成粪渣排出，到最后一切都是空

的。实际上蔬菜类的素食菜汤，就已经足够让人填饱肚子、供给能量，来养活自己的身命，何必一定要去杀害它们的生命，来折损自己的福报！

还须想到，凡是有血有气之类，都具有灵性知觉；既然是有灵性知觉，那么都与我们人类没有两样；就算我们不能够敬肃地修养到至高的德行，使它们来尊敬我、亲近我，怎么可以天天杀害动物的生命，使它们与我结下冤仇，永无止境地恨我呢？

想到这种道理，每当面对著满桌的血肉之食时，自然会发出悲伤怜悯之心，不忍再咽食下去。

譬如以前喜欢发脾气，就应该想到：每个人都会有短处，这在情理上来说，本来就应该加以怜惜、原谅；若有人违反情理而来冒犯我，那是他自己的过失，跟我有何关联呢？这本来就没有什么可怒的。

还要想到，天下没有自以为是的英雄豪杰，也没有怨恨别人的学问；如果所做的事情不能称心如意，那都是自己的德行修得不好，涵养还是不足，感动人的力量还是不够呀！

这些都应该自我反省，那么对于各种外来的毁谤与伤害，都将成为磨练我们、成就我们的助缘；因此，我们要欢喜地接受这种赐教，还有什么可以发怒的呢？

再者，听到别人的毁谤而不发怒，虽然这些坏话说得像火焰薰满天空，也只不过像痴人般地拿著火把，想要焚烧虚空一样，最后将会自己熄灭、停止的。

若是听到毁谤就动了怒气，虽然费了巧妙的心思，努力为自己辩护，那就像春天的蚕儿吐丝作茧一样，只会将自己缠缚住。所以，发怒不但对自身没有好处，而且还会有害处。

至于其他的种种过失和罪恶，都应当要依据客观的道理来认真思考。这种道理若是能够明白，过失自然就会停止，不会再去违犯。

怎样叫做从心地上来改过呢？

人们所犯下的过失，其项目虽然有千种之多，但都是从心里造作出来的如果能够不起心动念，过失将从哪里产生出来呢？

一个追求学问的读书人，对于爱好美色、喜得浮名、贪爱财物、喜欢发怒等种种过失，不必一项一项地去寻找改过的方法，只要能够一心一意地发善心、做好事，时时观照自己的心思，等正大光明的心念涌现，那么自然就不会被偏邪的恶念所沾染。这就好像炎热的太阳，在空中普照著大地，所有的妖怪自然就会隐藏、消失，这是改过最精诚专一的真正妙诀。

人的过失是由心所造作的，所以也应当从心地上来改正；就如同要斩除毒树，必须直接砍断它的根，不让它再度发芽，何必一枝一枝地去砍伐，一叶一叶地去摘除。

大抵最高明的改过方法，是从修心下工夫，当下就可以使心地清净；每当心里刚动了个坏念头时，就能够立刻觉察到，然后马上让这种念头消失，过失自然不会再产生。

如果做不到这种境界，就必须明了其中的道理，以便将坏念头打发。若再办不到，那就只好随著恶事将犯时，以强制的方式来禁止自己犯过。

如果能以上乘的治心工夫，并且兼用明理与禁止两种较下乘方式，来约束自己的念头，这也不失是个好方法；若只是执著于下乘方式，而不知道用上乘的方法，那实在是太愚笨了。

但是发愿要改过，也是须要助缘，在明处须有良师益友从旁提醒；在暗的方面，必须要有鬼神来作证明。只要能够以真诚恳切的态度，一心一意地忏悔以往所造作的过失，如此日夜施行，毫不怠惰，那么经过一星期、两星期，一直到一个月、两个月、三个月之后，必定就会产生效果。

**【改过须发愿，也要有助力，明里头，要有益友来提醒呀！来提醒。暗里头，要有鬼神做证明呀！做证明。还要一心一意虔诚的忏悔呀！虔诚的忏悔。】**

到了这个阶段，或者会感觉到精神舒适，心境开阔；或者感觉到智慧突然大开，一闻千悟；或者处在烦琐忙碌之中，却能够触类旁通，顺利完成；或者遇到以前的怨家仇人，却能将嗔恨转化，心生欢喜；或者梦到吐出因过去造作的恶业，所形成的污秽黑物，而顿生清凉；或者梦见古圣先贤来帮助接引，前程光明；或者梦到在太空中飞行漫步，自在逍遥；或者梦见各类庄严的旗帜，以及用珍贵的珠宝所装饰的伞盖。

像这些殊胜的情况，都是过失消除、罪业灭去的象征！但不可以因此执著在这些境界中，自以为程度很高而画地自限，不再努力求进步。

从前春秋时代，卫国的贤大夫蘧伯玉，在二十岁的时候，就已经能够时时反省、觉察以往的过失，而完全地改正过来。到了二十一岁，知道以前的过失尚未完全改掉；及至二十二岁，回头检点二十一岁时的自己，就如同身处梦中一般，还会糊里糊涂地犯过。这样一年又一年地逐步改正过失，直到五十岁那年，还察知过去四十九年尚存的过失。古人对于改过之学的学习态度，就是这么认真、严格。

**【蘧伯玉呀贤大夫，二十岁时就觉悟，时时反省己过失，年年检讨再检讨总觉得，自己改过的工夫不彻底呀，不彻底！所以说，改过的学问须讲究呀须讲究！】**

像我们这种庸碌的凡夫所犯的过失，就像是刺猬身上的毛一般，丛集于一身，但回想以前所做过的事情，却常会像是看不到有什么过失一样；这实

在是由于太过粗心大意，不晓得要仔细去省察，眼睛像是长了翳病一般，看不清楚自己的过失呀！

但是，一个人如果过失、罪恶较为深重，也会出现征兆，以作检验：

有的心思封闭、精神昏沉，所交付的事情转身就忘记；有的虽然没有什么可以烦恼的事，却常现出一副烦恼相；有的遇到品德高尚的人，却显出难为情、见不得人的样子，提不起精神；有的听到圣贤之道，心里却不欢喜；有的在布施恩惠给别人时，反而招致对方的埋怨；有的夜里梦见一些颠颠倒倒的恶梦，甚至经常语无伦次，失去了正常的模样。这些都是因为过去造作罪孽，所应现出来的表征。

如果一出现与此类似的情况，就应该振作精神，舍弃过去不好的思想行为，力图开辟崭新而正确的人生大道，希望你不要耽误自己的前程。

第三篇　积善之方

上一篇所讲，改过的种种方法，能够把今生的过失改掉，自然好命就不会变成坏命了；但是还不能把坏命变成好命。因为这一生虽然不犯过失造罪孽，但是前世有没有犯过失，造罪孽，却不知道，若是前世已经犯，这一世虽然不再犯；但是前世所犯的罪过，还是要受报应。那么要怎么样做才能使坏命转成好命呢？这不但要改过，还要积善、积德，才可以把前世所造的罪孽消去。善事积多了，自然能转坏命成好命，并且可以证明它的效验！

**【中国积德第一人，就数山东孔圣人，世代子孙都不衰呀！都不衰，七十三代孔德成呀！孔德成。】**

易经上说：积善的家庭，一定会有很多福份喜庆的事。例如，从前姓严的人家，要把他的女儿，许配给孔子的父亲；就将孔家所作的事情，一件一件都提出来；觉得孔家祖先所积的德，多而且长久；所以预知孔家的子孙，将来必定会大发。后来果然生出了孔子。还有，孔子称赞舜的孝，是不平凡的孝顺，孔子说：像舜这样的大孝，不但祖先要享受他的祭祀；并且他的世世代代子孙可以保住他的福德，不会败落。春秋时代的陈国，就是舜传下来的子孙，足以证明舜的后代兴发得相当长久。这都是非常确实的说法啊！

现在我再以过去发生真实的事情，来证明积善的功德。有一位做过少师的人，姓杨名荣，是福建省建宁人。他家世代是以摆渡为生。有一次，雨下得太久，溪水满涨，水势汹涌横冲直撞，把民房都冲失了，被淹死的人顺著水势一直流下来。别的船都去捞取水中漂来的各种财货，只有少师的曾祖父和祖父，专门去救水里漂来的灾民，而财物一件都不捞，乡人都偷笑他们是傻瓜。等到少师的父亲出生后，家道也渐渐的宽裕了。有一位神仙化做道士的模样，向少师的父亲说：你的祖父和父亲，都积了许多阴功，所生的子孙应该发达做大官。可以将你的父亲葬在某一个地方。少师的父亲听了，就照道士所指定的地方，把他的祖父和父亲葬下。这座坟，就是现在大家所知道的白兔坟。后来少师出生了，到了二十岁就中了进士。一直做官，做到三公里面的少师。皇帝还追封他的曾祖父、祖父、父亲，与少师一样的官位。而且少师的后代子孙，都非常兴旺，一直到现在还有许多贤能之士。

**【杨少师呀！杨少师，祖父曾祖积阴德呀！积阴德；大水来了只救人，财物一概都不取，旁人笑伊是傻瓜，谁知傻瓜享大福呀！享大福！】**

浙江宁波人杨自惩，起初在县衙做书办，心地非常厚道；而且守法公平，做事公正；当时的县官，为人严厉方正，有一次偶然打了一个囚犯，一直打到血流到地上，县官还是不息怒；杨自惩就跪下，替囚犯向县官求情，请县官宽谅那个囚犯。县官说：你求情本来没有什么不能放宽的，但是这个囚犯不守法律，违背道理，不能教人不生气啊！

杨自惩一边叩头一边说：在朝廷中已经没有是非可言了，政治一片黑暗贪污、腐败，人心散失已经很久了，审问案件若是审出实情，尚且应该替他们伤心，可怜他们不明事理，误蹈法网，不可以因为审出了案情，就欢喜。若是存心欢喜，恐怕会把案件忽略弄错。若是生气，又恐怕犯人受不住打，勉强招认，容易冤枉人。既然欢喜尚且不可，又怎么可以发火呢？

那县官听了杨自惩的话，非常感动，面容立即和缓下来，不再发怒了！讲到杨自惩的家里，是很穷的；但是他虽然穷，别人送他东西，他一概不肯接受。碰到囚犯缺粮，他却常用许多方法去弄一些米来，救济他们。有一天来了几个新的囚犯，没有东西吃，非常的饿，他自己家里刚巧也欠米。若是拿来给囚犯吃，那么自己家人就没得吃了。如果只顾自己吃，那么囚犯又饿得很可怜，没有办法，便同他的妻子商量。他的妻子问他说：犯人从什么地方来的？从杭州来的。沿途熬饿，脸上饿得没有一点血色；就像一种又青又黄的菜色，几乎可以用手捧起来。

因此，两夫妇就把自己所存的一些米，用来煮稀饭给新来的囚犯吃。然后他们生了两个儿子，大的叫做守陈，小的叫做守址，作官一直做到南北吏部侍郎。大孙子做到刑部侍郎。小孙子也做到四川按察使。两个儿子，两个孙子，都是名臣；而当今有两个名人楚亭和德政，都是杨自惩的后代。

**【囚犯苦呀！囚犯苦，即坐监牢又挨饿，心中凄苦谁人知呀！谁人知；杨书办呀心厚道，夫妻同心帮囚犯，积善之家庆有余呀！庆有余。】**

从前明朝英宗正统年间，有一个土匪首领叫作邓茂七，在福建一带造反福建的读书人和老百姓，跟随他一起造反的很多。皇帝就起用曾经担任都御使的鄞县人张楷，去搜剿他们。张都宪用计策把邓茂七捉住了。后来张都宪又派了福建布政司的一位谢都事，去搜查捉拿剩下来的土匪，捉到就杀；但是谢都事不肯乱杀，怕杀错人。便向各处寻找依附贼党的名册，查出来凡是没有依附贼党，名册里还没有他们姓名的人。就暗中给他们一面白布小旗，约定他们，搜查贼党的官兵到的那一天，把这面白布小旗插在自己家门口，表示是清白的民家，并且禁止官兵不准乱杀。因为有这种措施而避免被杀的人，大约有一万人之多。后来谢都事的儿子谢迁，就中了状元，官做到宰相。而且他的孙子谢丕，也中了探花，就是第三名的进士。

**【将军呀，不乱杀，后世子孙一定发呀！一定发，谢都事，心慈悲，全活万人子孙昌呀！子孙昌！】**

在福建省浦田县的林家，他们的上辈中，有一位老太太喜欢做善事，时常用米粉做粉团给穷人吃。只要有人向她要，她就立刻给，脸上没有表现出一点厌烦的样子。有一位仙人，变作道士，每天早晨向她讨六、七个粉团。老太太每天给他，一连三年，每天都是这样的布施，没有厌倦过，仙人晓得她作善事的诚心，就向她说：我吃了你三年的粉团，要怎样报答你呢？这样吧你家后面有一块地，若是你死后葬在这块地上，将来子孙有官爵的，就会像一升麻子那样的多。

后来老太太去世了，她的儿子依照仙人的指示，把老太太安葬下去。林家的子孙第一代发科甲的，就有九人。后来世世代代，做大官的人非常多。因此，福建省竟有一句：‘如果没有姓林的人去赴考，就不能发榜。’的传言。意思是讲：林家考试的人多，并且都能考中，所以到发榜，榜上就不会没有姓林的人。表示林家有功名的人很多。

**【林家老太太，喜欢做好事，常常把米粉，做成粉团送人吃呀，送人吃！布施心诚恳，神仙也感动，报答老太太，子孙官爵一大堆呀，一大堆！】**

冯琢庵太史的父亲，当他在县学里做秀才的时候，有一个非常寒冷的冬天清早，在要去县学的路上，碰到一个人倒在雪地里，用手摸摸看，已经几乎快要冻死了。冯老先生马上就把自己穿的皮袍，脱下来替他穿上；并且还扶他到家里，把他救醒。冯老先生救人后，就做了一个梦，梦中见到一位天神告诉他说：你救人一命，是完全出自一片至诚的心来救的，所以我要派韩琦投生到你家，做你的儿子。等到后来琢庵生了，就命名叫作冯琦。因为他是宋朝一个文武全才的贤能宰相，叫作韩琦的人来投胎转世的。

**【冯老爹，心肠好，救人命呀！功德高；诚心诚意救人命，胜过建造七浮屠呀！七浮屠。】**

浙江台州有一个应大猷尚书，壮年的时候在山中读书，夜里头，鬼常聚在一起做鬼叫，来吓唬人，只有应公不怕鬼叫。有一夜，应公听到一个鬼说：有一个妇人，因为丈夫出远门作客，好久没回来，她的公婆判断儿子可能已经死了，所以就逼这个妇人改嫁；但是这个妇人却是要守节，不肯改嫁。所以明天夜里，她要在这里上吊，我可以找到一个替身了。凡是上吊或者是淹死的人，如果没有替身，便无法投生，所以叫替死鬼。

应公听到这些话，动了救人的心，偷偷的把自己的田，卖了四两银子，还马上写了一封假托她丈夫的信；并把银子寄回家的事写在信上说明。这位出外人的父母看了信以后，因为笔迹不像，所以怀疑信是假的。但是后来他们又说：信是可以假的，但是银子不能假呀！一定是儿子很平安，才会把银子寄回来。

他们这样想以后，就不再逼媳妇去改嫁了。后来他们的儿子回来了，这对夫妇就得以保全，像从前新婚时一样，好好的过日子了。隔天晚上，应公又听到那个鬼说：我本来可以找到替身了，那知道被这个秀才坏了我的事啊。

旁边一个鬼说：喂！你为什么不去害死他呢？

那个鬼说：天帝因为这个人心好，有阴德，已经派他去做阴德尚书了，我怎么还能害他呢？

应公听了这两个鬼所讲的话以后，就更加努力，更加发心，善事一天一天去做，功德也一天一天的增加；碰到荒年的时候，每次都捐米谷救人；碰到亲戚有急难，他一定想尽办法帮助人家渡过难关；碰到蛮不讲理的人，或不如意的事，总会反省，责备自己有过失，就心平气和地接受事实。因为应公能够这样做人，所以他的子孙得到功名，官位的，一直到现在还是很多哩

**【淹死的人呀！吊死的人，都要找替身呀！都要找替身，所以叫做替死鬼呀！替死鬼！】**

江苏省常熟县有一位徐凤竹先生，他的父亲本来就很富有。偶然碰到了荒年，就先把他应收的田租，完全捐掉，做为全县有田的人的榜样。同时又分他自己原有的稻谷，去救济穷人。有一天夜里，他听到有一群鬼在门口唱道：千也不说谎，万也不说谎，徐家秀才，快要做到了举人！

**【千也不说谎，万也不说谎，徐家的秀才，快做举人郎呀！快做举人郎。】**

那些鬼连续不断的呼叫，夜夜不停。这一年，徐凤竹去参加乡试，果然考中了举人。他的父亲因此更加高兴，努力不倦地做善事，积功德；同时又修桥铺路，施斋饭供养出家人；碰到缺米缺衣的人，也接济他们；凡是对别人有好处的事情，无不尽心的去做。后来他又听到鬼在门前唱道：千也不说谎万也不说谎，徐家举人，做官直做到都堂！结果徐凤竹，官做到了两浙的巡抚。

**【千也不说谎，万也不说谎，徐家的举人，官做到都堂呀！官做到都堂。】**

浙江省嘉兴县有一位姓屠，名叫康僖的人，起初在刑部里做主事的官，夜里就住在监狱里。并且仔细的盘问囚犯，结果发现没罪而被冤枉的，有不少人；但是屠公并不觉得自己有功劳，他秘密地把这件事，上公文告诉了刑部堂官。

后来到了秋审的时候，刑部堂官，把屠公所提供的话，拣些要点，来审问那些囚犯。囚犯们都老老实实的向堂官供认，没有一个不心服的。因此，堂官就把原来冤枉的，因为受刑不住被逼招认的，释放了十多人。

那个时候京里的百姓，都称赞刑部尚书明察秋毫。后来屠公又向堂官上了一份公文说：在天子脚下，尚且有那么多被冤枉的人；那么全国这样大的地方，千千万万的百姓，那会没有被冤枉的人呢？所以应该每五年再派一位减刑官，到各省去细查囚犯犯罪的实情，确实有罪的，定罪也要公平；若是冤枉的，应该翻案重审，减轻或者释放。

尚书就代为上奏皇帝，皇帝也准了他所建议的办法；就派减刑官，到各省去查察，刚巧屠公也派在内。有一天晚上屠公梦见天神告诉他说：你命里本来没有儿子，但是因为你提出减刑的建议，正与天心相合；所以上帝赐给

你三个儿子，将来都可以做大官；穿紫色的袍，束金镶的带。这天晚上，屠公的夫人就有了身孕；后来生下了应埙、应坤、应竣三个儿子，果然都作了高官。

**【屠康僖呀！屠康僖，办刑案，有一套，明察秋毫不贪功，平反冤案十多起，建议减刑合天心，命里无子得三子，个个都是做高官呀！做高官。】**

有一位嘉兴人，姓包，名叫凭，号信之。他的父亲做过安徽池州府的太守生了七个儿子，包凭是最小的。他被平湖县姓袁的人家，招赘做女婿；和我父亲常常来往，交情很深。他的学问广博，才气很高，但是每次考试都考不中。因此他对佛教、道教的学问，很注意研究。

有一天，他向东去卯湖游玩，偶然到了一处乡村的佛寺里，因为寺内房屋坏了，看见观世音菩萨的圣像，露天而立，被雨淋得很湿。当时就打开他的袋子，有十两银子，就拿给这寺里的住持和尚，叫他修理寺院房屋。和尚告诉他说：修寺的工程大，银子少，不够用，没法完工。

因此，他又拿了松江出产的布四匹，再捡竹箱里的七件衣服给和尚。这七件衣服里，有用麻织的料做的夹衣，是新做的；他的佣人要他不要再送了但是包凭说：只要观世音菩萨的圣像，能够安好，不被雨淋，我就是赤身露体又有甚么关系呢？和尚听后流著眼泪说：施送银两和衣服布匹，还不是件难事，只是这一点诚心，怎么容易得到呀！

后来房屋修好了，包凭就拉著他父亲同游这座佛寺，并且住在寺中。那天晚上，包凭做了一个梦，梦到寺里的护法神，来谢他说：你做了这些功德，你的儿子可以世世代代享受官禄了。后来他的儿子包汴，孙子包桎芳，都中了进士，做到高官。

**【包信之，学问好，才气高，可惜考试都不中；偶到一处乡村里，见佛寺、观音像，风吹雨打露天立，布施心、油然生，难舍能舍心虔诚，感动得和尚流眼泪，梦里护法来道谢，儿孙世世受官禄呀！受官禄。】**

浙江省嘉善县有一个叫做支立的人，他的父亲，在县衙中的刑房当书办有一个囚犯，因为被人冤枉陷害，判了死罪；支书办很可怜他，想要替他向上面的长官求情，宽免他不死。那个囚犯晓得支书办的好意之后，告诉他的妻子说：支公的好意，我觉得很惭愧，没法子报答；明天请他到乡下来，你就嫁给他，他或者会感念这份情份，那么我就可能有活命的机会了。

他的妻子听了之后，没别的办法，所以就边哭边答应了。到了明天，支书办到了乡下，囚犯的妻子就自己出来劝支书办喝酒，并且把他丈夫的意思，完全告诉了支书办。但是支书办不愿意这样做，不过究竟还是尽了全力替这个囚犯，把案子平反了。后来，囚犯出狱，夫妻两个人一起到支书办家里叩头拜谢说：您这样厚德的人，在近代实在是少有。现在您没有儿子，我有一个女儿，愿意送给您做扫地的小妾。这在情理上是可以说得通的。

支书办听了他的话，就预备了礼物，把这个囚犯的女儿迎娶为妾，后来生了一个儿子叫支立，才二十岁就中了举人的前茅，官做到翰林院的书记，

后来支立的儿子叫做支高，支高的儿子叫支禄，都被保荐做州学县里的教官。而支禄的儿子叫支大纶，也考中了进士。

**【支书办，刑房吏，有位囚犯遭冤屈，被判死罪真可怜；支书办，心慈悲，平反冤狱无条件，厚德感动死囚犯呀！死囚犯！】**

以上这十条故事，虽然每人所做的各不相同，不过行的都是一个善字罢了。若是要再精细的加以分类来说，那末做善事；有真的，有假的；有直的，有曲的；有阴的，有阳的；有是的，有不是的；有偏的，有正的；有一半的，有圆满的；有大的，有小的；有难的，有易的。

这种种都各有各的道理，都应该要仔细的辨别。若是做善事，而不知道考究做善事的道理，就自夸自己做善事，做得怎样有功德，那里知道这不是在做善事，而是在造孽。这样做岂不是冤枉，白费苦心，得不到一些益处啊我现在把上面所说过的，分类来加以说明。怎么叫做真假呢？从前在元朝的时候有几个读书人，去拜见天目山的高僧中峰和尚，问说：佛家讲善恶的报应，像影子跟著身体一样，人到那里，影子也到那里，永远不分离。这是说行善，定有好报，造恶定有苦报，决不会不报的。为什么现在某一个人是行善的，他的子孙反而不兴旺？有某一个人是作恶的，他的家反倒发达得很？那末佛说的报应，倒是没有凭据了。

中峰和尚回答说：平常人被世俗的见解所蒙蔽，这颗灵明的心，没有洗除干净，因此，法眼未开，所以把真的善行反认为是恶的，真的恶行反算它是善的，这是常有的事情；并且看错了，还不恨自己颠颠倒倒，怎么反而抱怨天的报应错了呢？

大家又说：善就是善，恶就是恶，善恶那里会弄得相反呢？

中峰和尚听了之后，便叫他们把所认为是善的，恶的事情都说出来。其中有一个人说：骂人，打人是恶；恭敬人，用礼貌待人是善。

中峰和尚回答说：你说的不一定对喔！

另外一个读书人说：贪财，乱要钱是恶；不贪财，清清白白守正道，是善。

中峰和尚说：你说的也不一定是对喔！

那些读书人，都把各人平时所看到的种种善恶的行为都讲出来，但是中峰和尚都说：不一定全对喔！

那几个读书人，因为他们所说的善恶，中峰和尚都说他们说得不对，所以就请问和尚，究竟怎样才是善？怎样才是恶？

中峰和尚告诉他们说：做对别人有益的事情，是善；做对自己有益的事情，是恶。若是做的事情，可以使别人得到益处，那怕是骂人，打人，也都是善；而有益于自己的事情，那么就是恭敬人，用礼貌待人，也都是恶。所以一个人做的善事，使旁人得到利益的就是公，公就是真了；只想到自己要得到

的利益，就是私，私就是假了。并且从良心上所发出来的善行，是真；只不过是照例做做就算了的，是假。还有，为善不求报答，不露痕迹，那么所做的善事，是真；但是为著某一种目的，企图有所得，才去做的善事，是假；像这样的种种，自己都要仔细地考察。

怎样叫做端曲呢？现在的人，看见谨慎不倔强的人，大都称他是善人，而且很看重他；然而古时的圣贤，却是宁愿欣赏志气高，只向前进的人，或者是安份守己，不肯乱来的人。因为这种人，才有担当；有作为，可以教导他使他上进。

至于那些看起来谨慎小心却是无用的好人，虽然在乡里，大家都喜欢他但是因为这种人的个性软弱，随波逐流，没有志气，所以圣人一定要说这种人，是伤害道德的贼。这样看来，世俗人所说的善恶观念，分明是和圣人相反。

俗人说是善的，圣人反而说是恶；俗人说是恶的，圣人反而说是善。从这一个观念，推广到各种不同的事情来说，俗人所喜欢的，或者是不喜欢的，完全不同于圣人。那还有不错的吗？天地鬼神庇佑善人报应恶人，他们都和圣人的看法是一样的，圣贤以为是对的，天地鬼神也以为是对的；圣贤以为是错的，天地鬼神也认为是错的，而不和世俗人采取相同的看法。所以凡要积功德，绝对不可以被耳朵所喜欢的声音，眼睛所喜欢的景象所利用，而跟著感觉在走；必须要从起心动念隐微的地方，将自己的心，默默地洗涤清净，不可让邪恶的念头，污染了自己的心。

所以全是救济世人的心，是直；如果存有一些讨好世俗的心，就是曲。全是爱人的心，是直；如果有一丝一毫对世人怨恨不平的心，就是曲；全是恭敬别人的心，就是直；如果有一丝玩弄世人的心，就是曲。这些都应该细细的去分辨。

怎样叫做阴阳呢？凡是一个人做善事被人知道，叫做阳善；做善事而别人不知道，叫做阴德。有阴德的人，上天自然会知道并且会报酬他的。有阳善的人，大家都晓得他，称赞他，他便享受世上的美名。享受好名声，虽然也是福，但是名这个东西，为天地所忌，天地是不喜欢爱名之人的。只要看世界上享受极大名声的人，而他实际上没有功德，可以称配他所享受的名声，常会遭遇到料想不到的横祸，一个人并没有过失差错，反倒被冤枉，无缘无故被人栽上恶名的人，他的子孙，常常会忽然间发达起来。这样看来，阴德和阳善的分别，真是细微得很，不可以不加以分辨啊！

怎样叫做是非呢？从前春秋时代的鲁国定有一种法律，凡是鲁国人被别的国家抓去做奴隶；若有人肯出钱，把这些人赎回来，就可以向官府领取赏金。但是孔子的学生子贡，他很有钱，虽然也替人赎回被抓去的人回来，子贡却是不肯接受鲁国的赏金。他不肯接受赏金，纯粹是帮助他人，本意是很好。但是孔子听到之后，很不高兴的说：这件事子贡做错了，凡是圣贤无论做什么事情，都是要做了以后，能把风俗变好；可以教训，引导百姓做好人，这种事才可以做；不是单单为了自己觉得爽快称心，就去做的。现在鲁国富有的人少，穷苦的人多；若是受了赏金就算是贪财；那末不肯受贪财之

名的人，和钱不多的人，就不肯去赎人了。一定要很有钱的人，才会去赎人。如果这样的话，恐怕从此以后，就不会再有人向诸侯赎人了。

子路看见一个人，跌在水里，把他救了上来。那个人就送一只牛来答谢子路，子路就接受了。孔子知道了，很欣慰的说：从今以后，鲁国就会有很多人，自动到深水大河中去救人了。

由这两件事，用世俗的眼光来看，子贡不接受赏金是好的，子路接受牛，是不好的；不料孔子反而称赞子路，责备子贡。照这样看来，要知道一个人做善事，不能只看眼前的效果，而要讲究是不是会产生流传下去的弊端；不能只论一时的影响，而是要讲究长远的是非；不能只论个人的得失，而是要讲究它关系天下大众的影响。

现在所为，虽然是善，但是如果流传下去，对人有害，那就虽然像善，实在还不是善；现在所行，虽然不是善，但是如果流传下去，能够帮助人，那就虽然像不善，实在倒是善！这只不过是拿一件事情来讲讲罢了。说到其它种种，还有很多。例如：一个人应该做的事情，叫做义，但是有的时候，做该做的事，也会做错，做了倒反而坏事。

譬如坏人，可以不必宽放他，有人宽放他，这事情不能说不是义；但是宽放了这个坏人，反而使他的胆子更大，坏事做得更多；结果旁人受害，自己也犯罪；倒不如不要宽放他，给他儆戒，使他不再犯罪的好，不宽放他，是非义，使这个人不再犯罪，是义，这就叫做非义之义。

礼貌是人人应该有的，但是要有分寸，用礼貌对待人，是礼；但若是过份反而使人骄傲起来，就成为非礼了，这就叫做非礼之礼。

信用虽要紧，但是也要看状况，譬如：顾全小的信用，是信；要顾全小信，却误了大事；反而使得大信，不能顾全，此变成非信了，这就叫做非信之信。

爱人本来是慈；但是因为过份的慈爱，反而使人胆子变大，闯出大祸，那就变成不慈了，这就叫做非慈之慈。这些问题，都应该细细地加以判断，分别清楚。

什么叫做偏正呢？从前明朝的宰相吕文懿公刚才辞掉宰相的官位，回到家乡来，因为他做官清廉，公正，全国的人都敬佩他，就像是群山拱卫著泰山，众星环绕著北斗星一样。独独有一个乡下人，喝醉酒后，骂吕公。但是吕公并没有因为被他骂而生气，并向自己的用人说：这个人喝酒醉了，不要和他计较。

吕公就关了门，不理睬他。过了一年，这个人犯了死罪入狱，吕公方才懊悔的讲：若是当时同他计较，将他送到官府治罪，可以藉小惩罚而收到大儆戒的效果，他就不至于犯下死罪了，我当时只想心存厚道，所以就轻轻放过他；那知道，反而养成他天不怕地不怕的亡命之徒的恶性。他以为就算是骂宰相，也没什么大不了，一直到犯下死罪，送了性命。这就是存善心，反倒做了恶事的一个例子。

也有存了恶心，倒反而做了善事的例子。像有一个大富人家，碰到荒年，穷人大白天在市场上抢米；这个大富人家，便告到县官那里；县官偏偏又不受理这个案子，穷人因此胆子更大，愈加放肆横行了。于是这个大富人家就私底下把抢米的人捉起来关，出他的丑，那些抢米的人，怕这大富人家捉人反倒安定下来，不再抢了。若不是因为这样，市面上几乎大乱了。所以善是正，恶是偏，这是大家都知道的。但是也有存善心，反倒做了恶事的例子。

这是存心虽正，结果变成偏，只可称做正中的偏；不过也有存恶心，反倒做了善事的例子，这是存心虽是偏，结果反成正，只可称做偏中的正；这种道理大家不可不知道。怎样叫做半满的善呢？易经上说：一个人不积善，不会成就好的名誉；不积恶，则不会有杀身的大祸。

书经上说：商朝的罪孽，像穿的一串钱那么满；就仿佛收藏东西装满了一个容器里一样。

如果你很勤奋的，天天去储积，那么终有一天就会积满。商朝由开国一直到纣王，它的过失罪恶，到此时便积满了，因此迅速亡国。如果懒惰些，不去收藏积存，那就不会满。

所说的积善积恶，也像储存东西一样，这是讲半善满善的一种说法。

从前有一户人家的女子，到佛寺里去，想要送些钱给寺里，可惜身上没有多的钱，只有两文钱，就拿来布施给和尚。而寺里的首席和尚，竟然亲自替她在佛前回向，求忏悔灭罪。后来这位女子进了皇宫做了贵妃，富贵之后便带了几千两的银子来寺里布施。但是这位主僧，却只是叫他的徒弟，替那个女子回向罢了，那个女子不懂前后两次的布施，为什么待遇差别如此之大？就问主僧说：我从前不过布施两文钱，师父就亲自替我忏悔。现在我布施了几千两银子，而师父不替我回向，不知是什么道理？

主僧回答她说：从前布施的银子虽然少，但是你布施的心，很真切虔诚，所以非我老和尚亲自替你忏悔，便不足以报答你布施的功德；现在布施的钱虽然多，但是你布施的心，不像从前真切，所以叫人代你忏悔，也就够了。这就是几千两银子的布施，只算是半善；而两文钱的布施，却算是满善，道理在此。

又汉朝人钟离把他炼丹的方法，传给吕洞宾，用丹点在铁上，就能变成黄金，可拿来救济世上的穷人。吕洞宾问钟离说：变了金，到底会不会再变回铁呢？

钟离回答说：五百年以后，仍旧要变回原来的铁。

吕洞宾又说：像这样就会害了五百年以后的人，我不愿意做这样的事情

钟离教吕洞宾点铁成金，不过是试试他的心而已。现在知道吕洞宾存心善良，所以对他说：修仙要积满三千件功德，听你这句话，你的三千件功德，已经做圆满了。

这是半善满善的又一种讲法。一个人做善事，而内心不可叨念，仿佛自己做了一件不得了的善事；能够这样，那么就随便你所做的任何善事，都能够成功而且圆满。若是做了件善事，这个心就牢记在这件善事上；虽然一生都很勤勉的做善事，也只不过是半善而已。

譬如拿钱去救济人，要内不见布施的我，外不见受布施的人，中不见布施的钱，这才叫做三轮体空，也叫做一心清净。如果能够这样的布施，纵使布施不过一斗米，也可以种下无边无涯的福了；即使布施一文钱，也可以消除一千劫所造的罪了。如果这个心，不能够忘掉所做的善事；虽然用了二十万两黄金去救济别人，还是不能够得到圆满的福。这又是一种说法。

怎么叫做大善小善呢？从前有一个人，叫做卫仲达，在翰林院里做官，有一次被鬼卒把他的魂引到了阴间。阴间的主审判官，吩咐手下的书办，把他在阳间所做的善事、恶事两种册子送上来。等册子送到一看，他的恶事册子，多得竟摊满了一院子；而善事的册子，只不过像一支筷子那样小罢了。主审官又吩咐拿秤来秤秤看，那摊满院子的恶册子反而比较轻，而像一支筷子那样小卷的善册子反而比较重。卫仲达就问说：我年纪还不到四十岁，那会犯了这么多的过失罪恶呢？

主审官说：只要一个念头不正，就是罪恶，不必等到你去犯，譬如看见女色，动了坏念头，那就是犯过。

因此，卫仲达就问这善册子里记的是什么。主审官说：皇帝有一次曾想要兴建大工程，修三山地方的石桥。你上奏劝皇帝不要修，免得劳民伤财，这就是你的奏章底稿。

卫仲达说：我虽然讲过，但是皇帝不听，还是动工了，对那件事情的进行并没有发生作用，这份疏表怎么还能有这样大的力量呢？

主审官说：皇帝虽然没有听你的建议，但是你这个念头，目的是要使千万百姓免去劳役；倘使皇帝听你的，那善的力量就更大了哩！

所以立志做善事，目的在利益天下国家百姓，那么善事纵然小，功德却很大。假使只为了利益自己一个人，那么善事虽然多，功德却很小。

怎么叫做难行易行的善呢？从前有学问的读书人，都说：克制自己的私欲，要从难除去的地方先除起。

孔子的弟子樊迟，问孔子怎样叫作仁？孔子也说，先要从难的地方下工夫。

孔子所说的难，也就是除掉私心；并应该先从最难做，最难克除的地方做起。一定要像江西的一位舒老先生，他在别人家教书，把两年所仅得的薪水，帮助一户穷人，还了他们所欠公家的钱，而免除他们夫妇被拆散的悲剧

又像河北邯郸县的张老先生，看到一个穷人，把妻儿抵押了，钱也用了；若是没有钱去赎回，恐怕妻儿都要活不成了。于是就舍弃他十年的积蓄，替

这个穷人赎回他的妻儿。像舒老先生，张老先生，都是在最难处，旁人不容易舍的，他们竟然能够舍得啊！

又像江苏省镇江的一位靳老先生，虽然年老没有儿子，他的穷邻居，愿意把一个年轻的女儿给他做妾，愿能为他生一个儿子。但是这位靳老先生不忍心误了她的青春，还是拒绝了，就把这女子送还邻居。这又是很难忍处而能够忍得住的事呀！所以上天赐给他们这几位老先生的福，也特别的丰厚。

**【善有真，也有假，有端有曲有阴阳，有是有非有偏正，有半有满有大小，有难有易当深辨呀，当深辨！】**

凡是有财有势的人要立些功德，比平常人来得容易，但是容易做，却不肯做，那就叫做自暴自弃了；而没钱没势的穷人，要做些福，都会有很大的困难，难做到而能做到，这才真是可贵啊！我们为人处事，应该遇到机缘，就去做救济众人的事。不过救济众人，也不是容易的事，救济众人的种类很多，简单的说，它的重要项目，大约有十种：

第一、是与人为善。看到别人有一点善心，我就帮他，使他善心增长。别人做善事，力量不够，做不成功，我就帮他，使他做成功，这都是与人为善。

第二、是爱敬存心。就是对比我学问好，年纪大，辈份高的人，都应该心存敬重。而对比我年纪小，辈份低，景况穷的人，都该要心存爱护。

第三、是成人之美。譬如一个人，要做件好事，尚未决定，则应该劝他尽心尽力去做。别人做善事时，遇到了阻碍；不能成功，应想方法，指引他，劝导他使得他成功；而不可生嫉妒心去破坏他。

第四、是劝人为善。碰到做恶的人，要劝他做恶绝对有苦报，恶事万万做不得。碰到不肯为善，或只肯做些小善的人，就要劝他行善绝对有好报，善事不但要做，而且还要做得多。做得大。

第五、是救人危急。一般人大多喜欢锦上添花，而缺乏雪中送炭的精神；而当遇到他人最危险、最困难、最紧急的关头；能及时向他伸出援手，拉他一把，出钱出力帮他解决危急困境，可以说是功德无量，但是不可以引以为傲！

第六、是兴建大利。有大利益的事情，自然要有大力量的人，才能做到，一个人既然有大力量，自然应该做些大利益的事情，以利益大众。例如，修筑水利系统、救济大灾害等等。但是没有大力量的人，也可以做到的。譬如，发现河堤上有个小洞，水从洞里冒出，只要用些泥土、小石，将小洞塞住，这堤防就可以保住，而防止了水灾的发生。事情虽然小，但这种功效也是不可忽视的。

第七、是舍财作福。俗语说：人为财死，世人的心总爱钱财，求财都来不及，还愿意去舍财济助他人吗？因此，能舍财去消除别人的灾难，解决他人的危急；对一个常人而言，已不简单，对穷人来说，则更加了不起。如按因果

来讲，‘舍得，舍得，有舍才有得。’‘舍不得，舍不得，不舍就不得。’；做一分善事就会有一分福报，所以不必忧愁我们会因为舍财救人，而使自己的生活陷于绝路。

第八、是护持正法。这种法，就是指各种宗教的法。宗教有正，有邪，法也有正，有邪，邪教的邪法最害人心，自然应该禁止。而具有正知正见的佛法，是最容易劝导人心，挽回善良风俗的。若是有人破坏，一定要用全力保护维持，不可让他破坏。

第九、是敬重尊长。凡是学问深，见识好，职位高，辈份大，年纪老的人，都称为尊长。自己都应该敬重，不可看轻他们。

第十、是爱惜物命。凡是有性命的东西，虽然像蚂蚁那样小；也是有知觉的，晓得痛苦，并且也会贪生怕死。应该要哀怜它们，怎可以乱杀乱吃呢？有人常说：这些东西，本来就是要给人吃的。这话是最不通的，而且都是贪吃的人所造出来的话。

以上所讲的十种，只是大概的说明，下面是分别举例比喻：什么叫做与人善呢？从前虞朝的舜，在他还没有做君主之前，在雷泽湖边看见年轻力壮的渔夫，都拣湖水深处去抓鱼；而那些年老体弱的渔夫，都在水流得急而且水较浅的地方抓。

水流急，鱼停不住，浅滩水少，鱼也比较少，不比水深的地方，鱼都在那里游来游去，较容易抓。那些年轻力壮的渔夫，把好的地方都占去了。

舜看见这种情形，心里面悲伤哀怜他们。就想了一个方法，他自己也去参加捉鱼，看见那些喜欢抢夺的人，就把他们的过失，掩盖起来，而且也不对外讲；看见那些比较谦让的渔夫，便到处称赞他们，拿他们作榜样，并且学习他们谦让的模样。像这样，舜抓了一年的鱼，大家都把水深鱼多的地方让出来了。

舜的故事，不过是用来劝化人，不可误解是劝人抓鱼。要知道抓鱼是犯杀生的罪孽，千万不可以做啊！那么像舜那样明白聪明的圣人，那有不能说几句中肯的话，来教化众人，而一定要亲自参与呢？要晓得舜不用言语来教化众人，而是拿自己做榜样，使人见了，感觉渐愧而改变自己的自私心理，这真是一个用心良苦的人，所费的苦心啊！

我们生在这个人心风俗败坏，末世的时代，做人很不容易；因此，旁人有不如我的地方，不可以把自己的长处，去盖过旁人？旁人有不善的事情，不可以把自己的善，来和别人比较。别人能力不及我，不可以把自己有的能力来为难别人。自己纵然有才干聪明，也要收敛起来，不可以外露炫耀，应该像是没有聪明才干一样。要看聪明才干，都是虚的、假的一般。

看到别人有过失，姑且替他包含掩盖。像这样，一方面可以使他有改过自新的机会，另一方面可以使他有所顾忌而不敢放肆。若是扯破面皮，他就没有顾忌了。

看到旁人有些小的长处，可以学的，或有小的善心善事，可以记的；都应该立刻翻转过来，放下自己的主见，学他的长处；并且称赞他，替他广为传扬。一个人在平常生活中，不论讲句话或是做件事，全不可为自己，发起一种自私自利的念头；而要全为了社会大众设想，立出一种规则来，使大众可以通行遵守，这才是一位伟大的人物，把天下所有的一切，都看做是公而不是私的度量呢！

什么叫做爱敬存心呢？君子与小人，从外貌来看，常常容易混淆，分不出真假。因为小人会装假仁假义，冒充君子。不过这一点存心，君子是善，小人是恶，彼此相去很远，他们的分别，就像黑白两种颜色，绝对相反不同。所以孟子说：君子所以与常人不同的地方，就是他们的存心啊！

君子所存的心，只有爱人敬人的心。因为人虽然有亲近的，疏远的，有尊贵的，有低微的，有聪明的，有愚笨的，有道德的，有下流的，千千万万不同的种类；但是这些都是我们的同胞，都是和我们一样有生命，有血有肉，有感情，那一个不该爱他敬他呢？爱敬众人，就是爱敬圣贤人。能够明白众人的意思，就是明白圣贤人的意思。为什么呢？

因为圣贤人本来都希望世界上的人，大家都能安居乐业，过著幸福美满的生活。所以，我们能够处处爱人，处处敬人，使世上的人，个个平安幸福，也就可以说是代替圣贤，使这个世界上人人都能够平安快乐了。

什么叫做成人之美呢？举例来说，若是把一块里面有玉的石头，随便乱丢抛弃，那末这块里面有玉的石头也只不过是和瓦片碎石一样，一文不值了。若是把它好好的加以雕刻琢磨，那么这块石头，就成了非常珍贵的宝物圭璋了。

一个人也是如此，也全是靠劝导提引；所以看到别人做一件善事，或者是这个人立志向上，而且他的资质足以造就的话；都应该好好的引导他，提拔他，使他成为社会上的有用之材；或是夸赞他，激励他，扶持他；若是有人冤枉他，就替他辩解冤屈，来替他分担无端被人恶意的毁谤，可以设法代替他，顶替他被毁谤的事实，减轻他所受的毁谤，这样叫做分谤。

务必要使他能够立身于社会，而后才算是尽了我的心意。大概通常的人对那些与他不同类型的人，都不免有厌恶感，譬如小人恨君子，恶人恨善人

在同一个乡里的人，都是善的少，不善的多。正因为不善的人很多，善的人少，所以善人处在世俗里，常常被恶人欺负，很难立得住脚，况且豪杰的性情大多数是刚正不屈，并且不注意修饰外表，世俗的眼光，见识不高，只看外表，就说长道短，随便批评；所以做善事也常常容易失败，善人也常常被人毁谤。

碰到这种情形，只有全靠仁人长者，才能纠正那些邪恶不正的人，教导指引他们改邪归正，保护，帮助善人，使他成立；像这样辟邪显正的功德，实在是最大的。

什么叫做劝人为善呢？一个人既然已经生在世上做了人，那一个没有良心呢？但是因为汲汲地追逐名利，弄得这世间忙碌不堪，只要有名利可得，就昧著良心，不择手段地去做，那就最容易堕落了。所以与别人往来相处，时常要留心观察这个人，若是看他要堕落了，就应该随时随地提醒他，警告他，开发他的糊涂昏乱。

譬如，看见他在长夜里做了一个浑浑噩噩的梦，一定要叫唤他，使他赶快清醒；又譬如看他长久陷落在烦恼里，一定要提拔他一把，使他头脑转为清凉。

像这样以恩待人，功德是最周遍，最广大的了。从前韩文公曾说：以口来劝人，只在一时，事情过了，也就忘了；并且别处的人，无法听到。以书来劝人，可以流传到百世，并且能传遍世界；所以做善书，有立言的大功德。

这里说以口来劝，用书来劝人为善，与前面所讲的与人为善比较起来，虽然较注重形式的痕迹，但是这种对症下药的事，时常会有特殊的效果；这种方法是不可以放弃的。

并且劝人也得要劝的得当，譬如这个人太倔强，不可以用话来劝，你若是用话去劝了，不但是白劝，所劝的话，也成了废话，这叫做失言。如果这个人性情温顺，可以用话来劝，你却是不劝，错过了劝人为善的机会，这叫做失人。失言失人，都是自己智慧不够，分辨不出来，就应该自己仔细反省检讨；如此才能不失言，也不失人。

什么叫做救人危急呢？患难颠沛的事情，在人的一生当中，都是常有的假使偶而碰到患难危急的人，应该要将他的痛苦，当做是发生在自己的身上一样，赶快设法解救，看他有什么被人冤屈压迫的事情，或是用话语帮助他申辩明白，或是用种种的方法来救济他的困苦。明朝的崔子曾经说：恩惠不在乎大小，只要在别人危急的时候，赶紧去帮助他就可以了。这句话真正是仁者的话呀！

什么叫做兴建大利呢？讲小的，在一个乡中，讲大的，在一个县内，凡是有益公众的事，最应该发起兴建。或是开辟水道来灌溉农田；或是建筑堤岸来预防水灾；或是修筑桥梁，使行旅交通方便，或是施送茶饭，救济饥饿口渴的人。

随时遇到机会，都要劝导大家，同心协力，出钱出力来兴建；纵然有别人在暗中毁谤你，中伤你；你也不要为了避嫌疑就不去做，也不要怕辛苦，担心别人嫉妒怨恨，就推托不做，这都是不可以的。

什么叫做舍财作福呢？佛门里的万种善行，以布施为最重要。讲到布施就只有一个舍字，什么都舍得，就合佛的意思了。

真正明白道理的人，什么都肯舍；譬如自己身上的眼睛，耳朵，鼻子，舌头，身体，念头，没有一样不肯舍掉。譬如，佛陀曾在因地修行的时候，舍身饲虎。

在身外的色、声、香、味、触、法，也都可以一概舍弃。一个人所有的一切，没有一样不可以舍掉，能够如此，那就身心清净，没有烦恼，就如同佛菩萨了。

若是不能什么都舍，那就先从钱财上著手布施。世间人都把穿衣吃饭，看得像生命一样重要；因此，钱财上的布施也最为重要；如果我能够痛痛快快地施舍钱财；对内而言，可以破除我小器的毛病；对外而言，则可救济别人的急难。

不过钱财不易看破，起初做起来，难免会有一些勉强，只要舍惯了，心中自然安逸，也就没有什么舍不得了。这是最容易消除自己的贪念私心，也可以除掉自己对钱财的执著与吝啬。

什么叫做护持正法呢？法是千万年来，有灵性的有情生命的眼目，也是真理的准绳；但是法有正有邪，如果没有正法，如何能够参加帮助天地造化之功呢？怎样会使得各式各样的人以及种种的东西，都能够像裁布成衣那样的成功呢？怎样可以脱出那种种的迷惑，离开那种种的束缚呢？怎样可以建设整理世上一切的事情，和逃出这个污秽世界，生死轮回的苦海呢？这都需要靠有了正法，才像有了光明的大路可走。

所以凡是看到圣贤的寺庙，图像，经典，遗训，都要加以敬重；至于有破损不完全的，都应该要修补，整理。而讲到佛门正法，尤其应该敬重的加以传播宣扬，使大家都重视，才可以上报佛的恩德，这些都是更应该加以全力去实践的。

什么叫做敬重尊长呢？家里的父亲，兄长，国家的君王，长官；以及凡是年岁，道德，职位，见识高的人，都应该格外虔诚的去敬重他们。

在家里侍奉父母，要有深爱父母的心，与委婉和顺的容貌；而且声要和，气要平；这样不断地薰染成习惯，就变成自然的好性情，这就是和气可以感勤天心的根本办法。

出门在外侍候君王，不论什么事，都应该依照国法去做；不可以为君王不知道，自己就可以随意乱做呀！办一个犯罪的人，不论他的罪轻或重，都要仔细审问，公平地执法；不可以为君王不知道，就可以作威作福冤枉人！

服侍君王，像面对上天一样的恭敬，这是古人所订的规范，这种地方关系阴德最大。你们试看，凡是忠孝人家，他们的子孙，没有不发达久远而且前途兴旺的，所以一定要小心谨慎的去做。

什么叫做爱惜物命呢？要知道一个人之所以能够算他是人，就是在他有这一片恻隐的心罢了。所以孟子说：没有恻隐之心就不是人。

求仁的，就是求这一片恻隐之心；积德的，也就是积这一片恻隐的心。有恻隐心就是仁；有恻隐心，就是德。没有恻隐心，就是无仁心，没道德。周礼上曾说：每年正月的时候，正是畜牲最容易怀孕的期间，这时候祭品勿用母的。因为要预防畜牲肚里有胎儿的缘故。

孟子说：君子不肯住在厨房附近。就是要保全自己的恻隐之心，所以，前辈有四种肉不吃的禁忌。譬如说，听到动物被杀的声音，不吃，或者在它被杀的时候看见，不吃；或者是自己养大的，不吃，或专门为我杀的，不吃。后辈的人，若要学习前辈的仁慈心，一下子做不到断食荤腥，也应该依照前辈的办法，禁戒少吃。

照佛法来讲，一切有生命的东西，都是因为前生造了孽而投胎做畜牲；等到它们的罪孽还完了后，仍然可以投胎做人的。做人以后若是肯修行，也可以修成佛。那么我今生所吃的肉，难保不就是吃了未来佛的肉，并且现在的畜牲，在无量过去的前世中，也一定曾经做过人；那么它们可能曾做过我前生中的父母，妻子，亲族，朋友，我今天吃的肉，可能就是吃我前生的父母妻子，亲族，朋友的肉了。而今天我做人，它做畜牲，我吃它，我就造了杀孽，与它结下冤仇。如果被我吃的畜牲，来世它的孽债还清了，投生做了人，而我却因为杀生造孽，投胎做畜牲，恐怕他也要报复我杀他之仇，而来杀我，吃我了。这样说来，还能杀生么？肉还能吃得下吗？况且吃肉就算味道好，也不过是经过嘴里到喉咙那段时候，还觉得有味道，等到咽了下去，还有什么味道？与素菜有什么两样，为什么一定要杀生造孽呢？

虽然一时做不到不吃肉，也应该渐渐地减少吃肉，直到完全不吃。这样子慈悲心就会愈来愈增加。不但杀生应戒，就是那些极小，不论愚蠢的或是有灵性的，凡是有生命的，都应该禁止伤害它们的性命。像要用丝来做衣服就把蚕茧放在水里烧，那要伤害多少蚕的性命？掘地种田，要杀害地下多少虫的性命；想想我们穿的衣、吃的饭，是从那里来的呢？都是杀它们的命来养活我们自己；所以糟蹋粮食，浪费东西的罪孽，实在也应该与杀生的罪孽相等。至于随手误伤的生命，脚下误踏而死的生命，又不晓得有多少，这都应该要设法防止。宋朝的苏东坡有首诗说：爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。

意思是说：恐怕老鼠饿死，所以为老鼠留些饭；哀怜飞蛾扑到灯上烫死，所以灯也不点。这话是多么的仁厚慈悲呀！

善事无穷无尽，那能说得完；只要把上边说的十件事，加以推广发扬，那么无数的功德，就都完备了。

**【救济众人事，种类有很多，简单而言之，大概有十种，与人为善一呀！爱敬存心二，成人之美三呀！劝人为善四，救人危急五呀！兴建大利六，舍财作福七呀！护持正法八，敬重尊长九呀！爱惜物命十呀，爱惜物命十。】**

## 第四篇　谦德之效

第三篇所说的，都是积善的方法，能够积善，自然最好，但人在社会上，不能不和人来往，做人的方法必须加以讲究；而最好的方法就是谦虚了。一个人能谦虚，在社会上一定会得到大众广泛的支持与信任，而懂得谦虚，便更知道‘日新又新’的重要；不但学问要求进步，做人做事交朋友等等，样样都要求进步。所有种种的好处，都从谦虚上得来，所以称为谦德。这一篇专讲谦虚的好处，谦虚的效验；大家要仔细的研究，不可以囫囵吞枣，那就必定能够得到大的利益。

**【书经说：满招损呀！谦受益，自满的就要招损害；谦虚的就会受到益呀受到益。】**

易经谦卦上说：天的道理，不论什么，凡是骄傲自满的，就要使他亏损，而谦虚的就让他得到益处。地的道理，不论什么，凡是骄傲自满的，也要使他改变，不能让他永远满足；而谦虚的要使他滋润不枯，就像低的地方，流水经过，必定会充满了他的缺陷。鬼神的道理，凡是骄傲自满的，就要使他受害，谦虚的便使他受福。人的道理，都是厌恶骄傲自满的人，而喜欢谦虚的人。

这样看来，天、地、鬼、神、人、都看重谦虚的一边。易经上六十四卦，所讲的都是天地阴阳变化的道理，教人做人的方法。每一卦爻中，有凶有吉，凶卦是警戒人去恶从善，吉卦是勉励人要日新又新，唯有这个谦卦，每一爻都吉祥。书经上也讲：自满，就会遭到损害，自谦，就会受到益处。

我好几次和许多人去参加考试，每次都看到贫寒的读书人，快要发达考中的时候，脸上一定有一片谦和，而且安详的光采发出来，仿佛可以用手捧住的样子。

辛未年，我到京城去会试，我的同乡嘉善人一起去参加会试的，大约有十个人，只有丁敬宇，这个人最年轻，而且非常谦虚，我告诉同去会试的费锦坡讲：这位老兄，今年一定考中。费锦坡问我说：怎样能看出来呢？

我说：只有谦虚的人，可以承受福报。老兄你看我们十人当中，有诚实厚道，一切事情，不敢抢在人前，像敬宇的吗？有恭恭敬敬，一切多肯顺受，小心谦逊，像敬宇的吗？有受人侮辱而不回答，听到人家毁谤他而不去争辩，像敬宇的吗？一个人能够做到这样，就是天地鬼神，也都要保佑他，岂有不发达的道理？等到放榜，丁敬宇果然考中了。

丁丑年在京城里，和冯开之住在一起，看见他总是虚心自谦，面容和顺，一点也不骄傲，大大的改变了他小时候的那种习气。他有一位正直又诚实的朋友季霁岩，时常当面指责他的错处，但却只看到他，平心静气地接受朋友的责备，从来不反驳一句话。我告诉他说：一个人有福，一定有福的根苗；有祸，也一定有祸的预兆。只要这个心能够谦虚，上天一定会帮助他，你老兄今年必定能够登第了！后来冯开之果然真的考中了。

赵裕峰，名光远，是山东省冠县人；不满二十岁的时候，就中了举人，后来又考会试，却多次不中。他的父亲做嘉善县的主任秘书，裕峰随同他父亲上任。裕峰非常羡慕嘉善县名士钱明吾的学问，就拿自己的文章去见他，那晓得这位钱先生，竟然拿起笔来，把他的文章都涂掉了。裕峰不但不发火，并且心服口服，赶紧把自己文章的缺失改了。如此虚心用功的年轻人，实在是少有，到了明年，裕峰就考中了。

壬辰年我入京城去觐见皇帝，见到一位叫夏建所的读书人，看到他的气质，虚怀若谷，毫无一点骄傲的神气，而且他那谦虚的光采，就像会逼近人的样子。我回来告诉朋友说：凡是上天要使这个人发达，在没有发他的福时

一定先发他的智慧，这种智慧一发，那就使浮滑的人自然会变得诚实，放肆的人也就自动收敛了，建所他温和善良到这种地步，是已发了智慧了，上天一定要发他的福了。等到放榜的时候，建所果然考中了。

江阴有一位读书人。名叫张畏岩，他的学问积得很深，文章做得很好，在许多读书人当中，很有名声。甲午年南京乡试，他借住在一处去寺院里，等到放榜，榜上没有他的名字，他不服气，大骂考官，眼睛不清楚，看不出他的文章好。那时候有一个道士在旁微笑，张畏岩马上就把怒火发在道士的身上。道士说：你的文章一定不好。张畏岩更加的发怒说：你没有看到我的文章，怎么知道我写得不好呢？道士说：我常听人说，做文章最要紧的，是心平气和，现在听到你大骂考官，表示你的心非常不平，气也太暴了，你的文章怎么会好呢？

张畏岩听了道士的话，倒不觉的屈服了，因此，就转过来向道士请教。道士说：要考中功名，全要靠命，命里不该中，文章虽好，也没益处，仍不会考中，一定要你自己改变改变。

张畏岩问道：既然是命，怎样去改变呢？道士说：造命的权，虽然在天，立命的权，还是在我；只要你肯尽力去做善事，多积阴德，什么福不可求得呢？

张畏岩说：我是一个穷读书人，能做什么善事呢？

道士说：行善事，积阴功，都是从这个心做出来的。只要常常存做善事，积阴功的心，功德就无量无边了。就像谦虚这件事，又不要花钱，你为什么不自我反省，自己工夫太浅，不能谦虚，反而骂考官不公平呢？

张畏岩听了道士的话，从此以后就压低一向骄傲的志向，自己很留意把持住自己，勿走错了路，天天加功夫去修善，天天加功夫去积德。到了丁酉年，有一天，他做梦到一处很高的房屋里去，看到一本考试录取的名册，中间有许多的缺行。他看不懂，就问旁边的人说：这是什么？那个人说：这是今年考试录取的名册。而张畏岩问：为什么名册内有这么多的缺行？那个人又回答说：阴间对那些考试的人，每三年考查一次，一定要积德，没有过失，这册里才会有名字。像名册前面的缺额，都是从前本该考中，但是因为他们最近犯了有罪过的事情，才把名字去掉的。

后来那个人又指了一行说：你三年来，很留心的把持住自己，没犯罪过，或者是应该补上这个空缺了，希望你珍重自爱，勿犯过失！果然张畏岩就在这次的会考，考中了第一百零五名。

**【造命的权在天，立命的权在我，只要肯努力，多做善事积阴德呀！积阴德，什么福报求不得呀？求不得？】**

从上面所讲的看来，举头三尺高，一定有神明在监察著人的行为。因此，利人，吉祥的事情，都应该赶快的去做；凶险，损人的事，应该避免，不要去做，这是可以由我自己决定的，只要我存好心，约束一切不善的行为，丝毫不得罪天地鬼神，而且还要虚心，自己肯迁就不骄傲，使得天地鬼神，时时

哀怜我，才可以有福的根基，那些满怀傲气的人，一定不是远大的器量，就算能发达，也不会长久地享受福报。稍有见识的人，一定不肯把自己肚量，弄得很狭窄，而自己拒绝可以得到的福，况且谦虚的人，他还有地方可以受到教导，若人不谦虚，谁肯去教他？

并且谦虚的人，肯学别人的好处，别人有善的行动，就去学他，那么得到的善行，就没有穷尽了。尤其是进德修业的人，一定所不可缺少的啊！

**【举头三尺高呀！决定有神明，不但要存好心，而且要虚心，不可以做坏事，还要肯迁就，天地鬼神呀，千万莫得罪啊！莫得罪！】**

古人有几句老话说：有心要求功名的，一定可以得到功名；有心要求富贵的，一定可以得到富贵。一个人有远大的志向，就像树有根一样；树有根，就会生出丫枝花叶来。

人要立定了这种伟大的志向，必须在每一个念头上，都要谦虚，即使碰到像灰尘一样极小的事情，也要使别人方便，能够做到这样，自然会感动天地了。

而造福全在我自己，自己真心要造，就能够造成。像现在那些求取功名的人，当初那有什么真心，不过是一时的兴致罢了；兴致来了，就去求，兴致退了，就停止，孟子对齐宣王说：大王喜好音乐，若是到了极点，那么齐国的国运大概可以兴旺了。但是大王喜好音乐，只是个人在追求快乐罢了，若是能把个人追求快乐的心，推广到与民同乐，使百姓都快乐，那么齐国还有不兴旺的么？

我看求科名，也是这样，要把求科名的心，落实推广到积德行善上；并且要尽心尽力地去做，那么命运与福报，就都能够由我自己决定了！

各位听众朋友，在听完了【了凡四训有声书】之后，您的内心一定是感触很多，觉得获益匪浅，这的的确确是一部扣人心弦，净化人心的有声书；而了凡四训这本书的原文，文字非常的优美典雅，表面上看起来，好像并不难了解，但是其中所深藏宇宙人生的道理，却是非常的深奥，必须用心体会，才能有得于心。

所以盼望各位听众朋友，在听过录音带以后，最好能够熟读了凡四训的原文三百遍；必定能够信心益增，效法了凡先生立命精神的决心，会更加的坚定；进而身体力行，断恶修善。于是而个人的学业，事业，家庭均能圆满，成圣成贤，也是指日可待的。

为了利益大众，广为流传，在此我们声明，了凡四训有声书并没有所谓‘智慧财产权’的问题，非常欢迎善心人士大力提倡翻录，提供各级学校教学参考，来协助我们大、中、小学生的心理建设；并且能净化社会人心，提升道德观念；大家都学了凡精神，诸恶莫作，众善奉行，行善积德，服务人群如果说人人能够如此，国家前途一定光明，世界一片祥和。

整理人的话：

各位亲爱的听众朋友大家好，末学首先要恭喜您，能够听完‘了凡四训有声书’。这是很不简单的，如果您没有具足相当的善根、福德、因缘，就可能没机会听到，甚至听了也不能听到心里，内心的震动、感受，自然也不强烈；相信诸位听完的感受一定很深、而且是法喜充满，所以向各位祝贺。

如果您想要继续研究‘了凡四训’，末学向各位建议，最好能够听‘了凡四训文教基金会’制作的当代佛门高僧，净空法师演述的‘了凡四训讲记广播剧’录音带，共有十八卷，相当的精彩，并应熟读了凡四训原文三百遍，而且要依教奉行，如此，您对自己的命运，就有相当的把握。

中国人常讲到积德，‘了凡四训’也强调行善积德，而中国最会积德的人是谁呢？就是孔子，孔子积了百代之德，所以他的子孙，七十三代的孔德成先生，以前是考试院院长；现在是总统府资政。

中国第二位会积德的就是宋朝的宰相范仲淹，范仲淹积了千年之德，所以范氏的子孙，到现在还是很兴旺。所以‘德’相当的重要，所谓：‘有德者保之，无德者失之。’小至个人的身家性命财产，大至国家乃至全世界的存亡兴废，跟这个‘德’字有相当大的因果关系，可惜一般人多未能深入的了解，而秦始皇若是知道这个道理，就不会焚书坑儒。他也想使子孙万世而为皇，只要积德，秦朝的基业，一样也可以保持相当的长远；但是他不了解这个道理，所以十五年就垮了。而且子孙都很惨。这是历史的经验教训，相当的发人深省。

一般人，对命运多是感到很迷茫，论语说：‘不知命，无以为君子’，所以要知命，也不简单。因为这个学问很深，如果对命运真正的了解，自然就理得心安，不可能怨天尤人了。我们现在社会上有很多乱象，各种问题层出不穷，而了凡四训这本书，对于人心来讲，有相当大的稳定作用和净化效果所以，希望社会贤达、政府官员，都能提倡。

这个对国家社会的安定，必然会产生很大的力量，如果了凡四训这套录音带，能够有三百万套在台湾流通，相信我们的社会风气会为之一变，人心道德会为之一振，这是可以预估的。

而且这套录音带并没有版权，欢迎大家助录、弘扬；我们学会成立的目的，就是希望把这本改造命运的宝典，推荐给世界上每一个人，所以已经有了英文的翻译和英文有声书的出版。这对促进世界和平、人类幸福，必定会有相当深广的影响。

另外，了凡四训讲到布施，我们的钱财要舍，确实不容易，俗话说：‘舍得舍得，有舍才有得’；韩愈讲过：‘一时劝人以口，百世劝人以书’。所以我们赞助了凡四训等于是财布施，而这种财施，还有两种的效果在里面；就是法施和无畏施；法施是使人闻到正法，闻到正法能使人心安法喜；而远离烦恼，心无恐怖就是无畏施也具足了。所以我们在‘了凡四训’行财布施，法施和无畏施，也都圆满具足了！

最后希望大家给我们指教、支持、与赞助，谢谢各位！

附录　云谷禅师授袁了凡功过格参云栖大师自知录

陈癸丞提供

准百功：

救免一人死。完一妇女节。阻人不溺一子女。为人延一嗣。

准五十功：

免堕一胎。当欲染境，守正不染。收养一无倚。葬一无主骸骨。救免一人流离。救免一人军徒重罪。白一人冤。发一言利及百姓。

准三十功：

施一葬地与无土之家。化一为非者改行。度一受戒弟子。完聚一人夫妇。收养一无主遗弃门孩。成就一人德业。

准十功：

荐引一有德人。除一人害。编纂一切众经法。以方术治一人重病。发至德之言。有财势可使而不使。善遣妾婢。救一有力报人之畜命。

准五功：

劝息一人讼。传人一保益性命事。编纂一保益性命经法。以方术救一人轻疾。劝止传播人恶。供养一贤善人。祈福禳灾等，但许善愿不杀生。救一无力报人之畜命。

准三功：

受一横不嗔。任一谤不辩。受一逆耳言。免一应责人。劝养蚕、渔人、猎人屠人等改业。葬一自死畜类。

准一功：

赞一人善。掩一人恶。劝息一人争。阻人一非为事。济一人饥。留无归人一宿。救一人寒。施药一服。施行劝济人书文。诵经一卷。礼忏百拜。诵佛号千声。讲演善法。谕及十人。兴事利及十人。拾得遗字一千。饭一僧。护持僧众一人。不拒乞人。接济人畜一时疲顿。见人有忧，善为解慰。肉食人持斋一日。见杀不食。闻杀不食。为己杀不食。葬一自死禽类。放一生。救一细微湿化之属命。作功果荐沉魂。散钱粟衣帛济人。饶人债负。还人遗物。不义之财不取。代人完纳债负。让地让产。劝人出财作种种功德。不负寄托财物。建仓平粜、修造路桥、疏河掘井、修置三宝寺院、造三宝尊像及施香烛灯油等物、施茶水、舍棺木一切方便等事。自‘作功果’以下，俱以百钱为一功。

准百过：

致一人死。失一妇女节。赞人溺一子女。绝一人嗣。

准五十过：

堕一胎。破一人婚。抛一人骸。谋人妻女。致一人流离。致一人军徒重罪。教人不忠不孝大恶等事。发一言害及百姓。

准三十过：

造谤污陷一人。摘发一人阴私与行止事。唆一人讼。毁一人戒行。反背师长。抵触父兄。离间人骨肉。荒年积囤五谷不粜生索。

准十过：

排摈一有德人。荐用一匪人。平人一冢。凌孤逼寡。受畜一失节妇。畜一杀众生具。恶语向尊亲、师长、良儒。修合害人毒药。非法用刑。毁坏一切正法经典。诵经时，心中杂想恶事。以外道邪法授人。发损德之言。杀一有力报人之畜命。

准五过：

讪谤一切正法经典。见一冤可白不白。遇一病求救不救。阻绝一道路桥梁。编纂一伤化词传。造一浑名歌谣。恶口犯平交。杀一无力报人之畜命。非法烹炮生物，使受极苦。

准三过：

嗔一逆耳言。乖一尊卑次。责一不应责人，播一人恶。两舌离间一人。欺诳一无识。毁人成功。见人有忧，心生畅快。见人失利、失名，心生欢喜。见人富贵，愿他贫贱。失意辄怨天尤人。分外营求。

准一过：

没一人善。唆一人斗。心中暗举恶意害人。助人为非一事。见人盗细物不阻。见人忧惊不慰。役人畜，不怜疲顿。不告人取人一针一草。遗弃字纸。暴弃五谷天物。负一约。醉犯一人。见一人饥寒不救济。诵经差漏一字句。僧人乞食不与。拒一乞人。食酒肉五辛，诵经登三宝地。服一非法服。食一报人之畜等肉。杀一细微湿化属命以及履巢破卵等事。背众受利，伤用他钱。负贷。负遗。负寄托财物。因公恃势乞索、巧索，取人一切财物。废坏三宝尊像以及殿宇、器用等物。斗秤等小出大入。贩卖屠刀、渔网等物。自‘背众受利’以下，俱以百钱为一过。